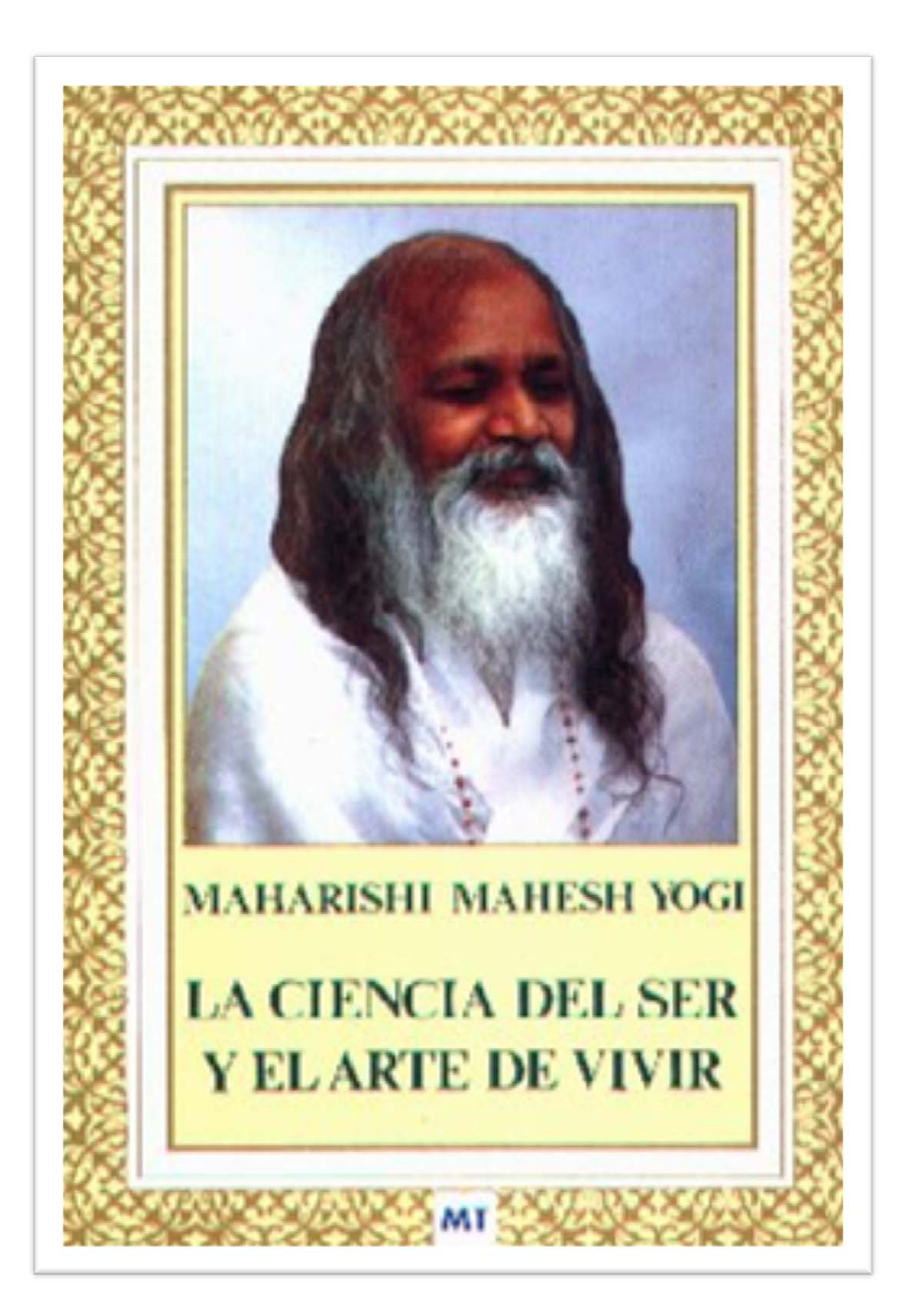
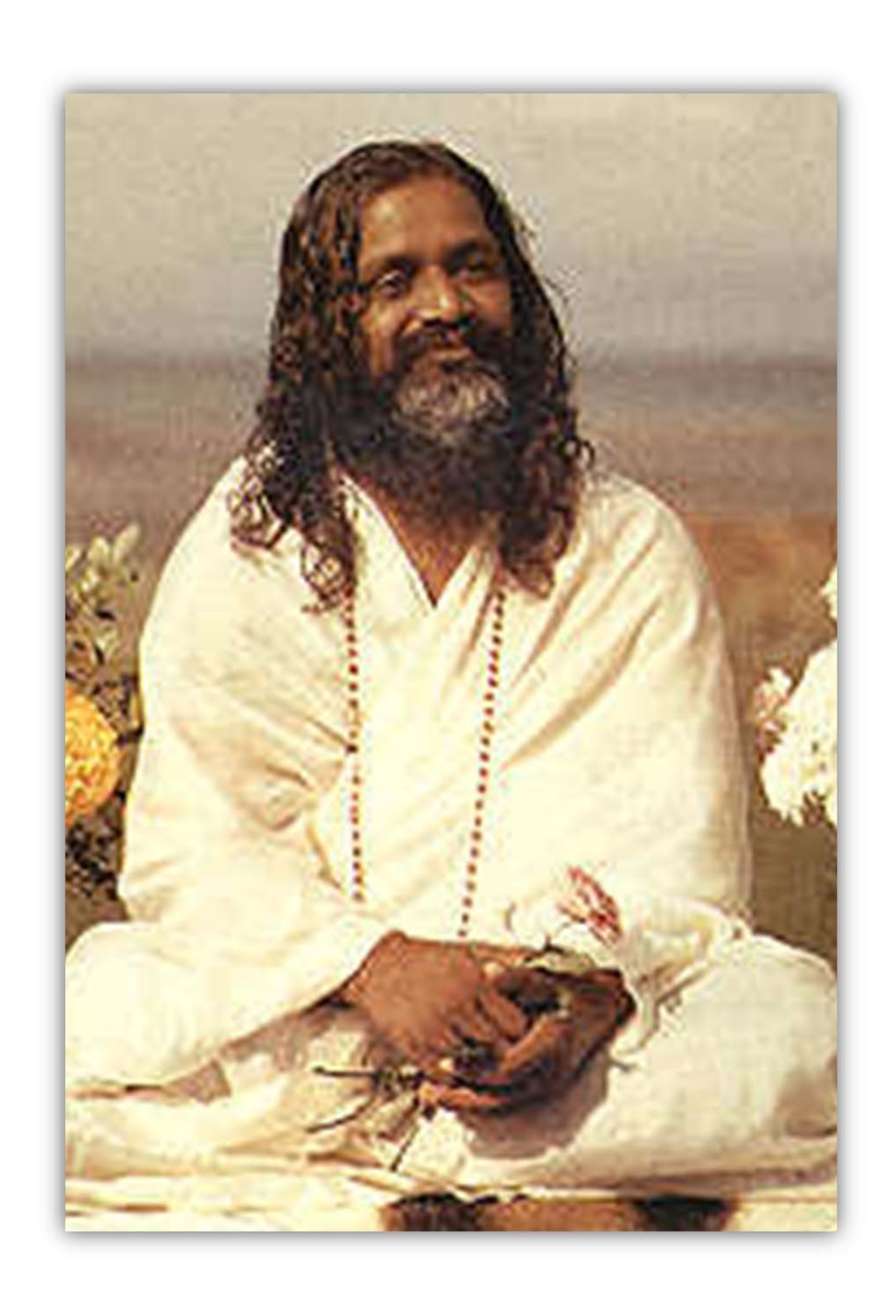

MAHARISHI MAHESH YOGI
LA CIENCIA DEL SER
Y EL ARTE DE VIVIR
MT



MAHARISHI MAHESH YOGI

La Ciencia

Del Ser

Y

El Arte de Vivir



BHAGWAN SWAMI BRAHMANANDA SARASWATI,

JAGADGURU BHAGWAN SHANKARACHARYA

DE JYOTIR MATH

A

LOS PIES DE LOTO DE SHRI GURU DEVA

BHAGWAN SWAMI

BRAHMANANDA SARASWATI,

JAGADGURU BHAGWAN

SHANKARACHARYA DE JYOTIR MATH,

HIMALAYAS; Y CON SUS BENDICIONES

A LOS AMANTES DE LA VIDA

DESEOSOS DE GOZAR DE TODAS LAS GLORIAS,

MUNDANAS Y DIVINAS

PROLOGO

A todos los Gobernadores, Sidhas y Meditadores:

El 10 de agosto de 1988, el Departamento de Publicaciones de la Universidad Internacional de Maharishi tuvo un gran gozo en enviar a nuestra Oficina Nacional de la Argentina las copias de los libros “La Ciencia del Ser y el Arte de Vivir” y la de “Maharishi Mahesh Yogi en el Bhagavad Gita”, para incentivarno a raíz de nuestro pedido, para la impresión y venta de los mismos en todos los países de habla hispana.

Los mismos realmente despliegan la completa dignidad del mensaje de Maharishi, y dada la necesidad de conocimiento existente en la humanidad por encontrar el camino de la verdad, que nos lleve a la felicidad y a la iluminación ofrecidos como beneficios directos de la práctica de la Meditación Trascendental, estoy seguro que estarán muy complacidos con estas nuevas ediciones en castellano.

Desde esa fecha se han hecho impresiones de dichos libros en diferentes idiomas y en distintos países del mundo, repitiéndose sus éxitos en los cuentos de miles de libros impresos.

Con ésta, se reinicia su impresión en castellano y en estos días estará especialmente al alcance de los meditadores en todos sus centros de Meditación Trascendental de la República Argentina y de todos los distintos países de la lengua española (Uruguay, Chile, Bolivia, Perú, Venezuela, Colombia, Ecuador, Nicaragua, México, Panamá, España, y otros), para los cuales la Argentina ha sido nombrada su representante exclusivo, habiéndose cumplimentado con todo los requisitos legales exigidos por Maharishi Education Foundation de Channel Island, Gran Bretaña, que es la propietaria de todo el material didáctico de la MT en el mundo.

Estos dos preciados libros tienen un inestimable valor para nuestro movimiento, y para la creación del Cielo en la tierra de toda la humanidad.

Agradeciendo a todos los Gobernadores que trabajaron y colaboraron en la traducción al castellano, y con mi eterno agradecimiento a su Santidad Maharishi Mahesh Yogi, en este Año de Maharishi de la Administración Global.

Jai Guru Dev
Carlos Vega Ruiz
Líder Nacional de la Argentina

PRÓLOGO

Este es un libro de renovación para la época. Si la edad de oro ha de amanecer algún día sobre la sociedad humana, si la paz y la armonía han de reinar en la tierra, la Ciencia del Ser y el Arte de Vivir proporcionará una vía libre para que éstas lleguen. Nacerá una humanidad nueva, más plena en concepción y más en experiencia y realizaciones en todos los campos. El gozo de la vida pertenecerá a cada hombre, el amor dominará la sociedad humana; la verdad y la virtud reinarán en el mundo, la paz en la tierra será permanente y todos vivirán en plenitud de vida en conciencia divina.

Este libro es la excepción que refuta la regla anunciada en lenguaje familiar: Oriente es Oriente y Occidente es Occidente y nunca los dos se encontrarán. Este libro no sólo proporciona una base de encuentro, una puerta de acceso para el entendimiento mutuo de dos herencias y culturas, sino que formula un método para que cada uno entre en el otro, lo complemente y lo enriquezca, para el beneficio inmediato y práctico de ambos y para el enriquecimiento esencial de toda la humanidad.

Si esto puede parecer una afirmación extraordinaria, se debe solamente a que el contenido del tema es, en sí mismo, extraordinario. Durante mucho tiempo, Occidente ha aceptado como un hecho la sabiduría espiritual de Oriente, pero más o menos sobre una base de fe y sin ningún entendimiento amplio del verdadero significado de esta sabiduría. Incluso para aquellos eruditos cuyas investigaciones les han dado cierto grado de familiaridad con ella, la sabiduría espiritual de Oriente ha sido considerada, en gran parte, como el dominio del monje asceta, del sabio místico, que vive retirado y de espaldas a todo, excepto en los imprescindible para la vida de cada día. De este modo, Occidente ha sido propenso a considerar las enseñanzas religiosas y místicas orientales como algo que, siendo sin duda profundo, auténtico, quizás incluso cercano a las respuestas fundamentales a las preguntas que todo hombre se platea, era, con todo, esencialmente una pieza de museo para observarse en una vitrina y de poco valor práctico para el hombre occidental que tiene que vivir en el mundo, tratar con sus problemas y hacer frente a las responsabilidades que éste le impone. Para los occidentales, las enseñanzas que aconsejaban el retiro del mundo y

de sus tentaciones, se podían estudiar como curiosidades, pero no ofrecían una posibilidad real de aplicación como un credo para ser vivido o seguido.

Aquí radica la diferencia y el significado de este trabajo. Contiene la esencia del saber espiritual, de la enseñanza y de la sabiduría de la India: la herencia de la tradición imperecedera de los Maestros de la India. Formula un método por medio del cual, cualquier hombre –todos los hombres- pueden participar de esa misma herencia, descubrir sus riquezas y cosechar sus frutos. Este método no requiere abandonar las formas de vida occidentales, sino que promete aumentar la capacidad del individuo para conocer, para realizar, para vivir y para rendir culto en el altar de la fe por él mismo elegida. La enseñanza de este libro no se limita a ninguna fe; versa sobre la verdad esencial que está en la base de todas las religiones; y su mensaje puesto que su enseñanza no es necesidad no es inconsecuente con ninguno.

Fue escrito para llenar un vacío: cubrir la necesidad de este conocimiento, de los hombres en todas partes y también como resultado de la creciente insistencia de aquellos que habían entrado en contacto con la sabiduría de Maharishi Mahesh Yogui. El ámbito exacto de su enseñanza se revela en el título del libro: La ciencia del Ser y el Arte de Vivir; la elección de las palabras es deliberada y provocativa, puesto que raramente se compara la ciencia con la enseñanza espiritual.

Sin embargo el sistema en el que se basa la enseñanza de Maharishi – el simple método de meditación trascendental (una palabra muy mal interpretada en el occidente pero que significa simplemente un medio de comunicación con el infinito) – es, en efecto, sistemático y produce resultados que son mensurables y que pueden predecir y es, por lo tanto, científico. [1] Pero el fruto de esta ciencia es la realización y plenitud en el arte de la vida.

La llave de este conocimiento ha sido guardada durante mucho tiempo por los Maestros de la India y durante largo tiempo, se supuso que era de su exclusivo – quizás oculto – dominio. Sin embargo no es así. En efecto, la enseñanza de Dios es para todos aquellos que quieran oírla. Así lo dice Maharishi Mahesh Yogui, y su libro está dirigido a todos aquellos que quieran leerlo y obrar de acuerdo con él.

1. Desde la primera publicación de este libro, en 1963, la descripción del fenómeno de la Meditación Trascendental há adquirido una dimensión totalmente científica (N. del T)

Conocer a Maharishi y estar en su presencia, es darse cuenta al instante de que aquí hay un hombre distinto de los demás hombres, alguien que conoce en verdad a Dios y que vive la personificación terrena del más elevado logro humano. En esto él es el heredero directo de la tradición de los grandes Maestros de la India. Él fue discípulo íntimo y predilecto de un Maestro que poseía extraordinarias cualidades humanas: Bhagwan Swami Brahamananda Saraswati, el más ilustre de los Jagadgurus Shankaracharyas de la India. El Dr. Rhadakrishnan, el filósofo mundialmente famoso que fue presidente de la India, le daba tratamiento de Vedanta Personificado, y los poetas le cantaron como Divinidad encarnada. Fue a los pies de este Gran Maestro donde Maharishi pasó trece años, asimilando la sabiduría que él ahora generosamente regala al mundo.

Fue en Madrás, en 1958, donde Maharishi fundó el Movimiento de Regeneración Espiritual con el propósito de regenerar espiritualmente a los habitantes del mundo.[2] Desde entonces, en este corto espacio de tiempo, ha llegado a ser conocido y reverenciado en toda Asia, Europa y América del Norte.[3] Él ha elegido la antigua ciudad de peregrinación de Rishikesh, a orillas del río Ganges, al pie de los Himalayas, como emplazamiento de la academia de Meditación y sede mundial del Movimiento de Regeneración Espiritual.[4] Allí, durante tres meses de cada primavera, Maharishi prepara personas de todas partes del mundo para ser instructores de su sistema de meditación. También cada año, en lugares retirados de Europa, Norteamérica y la India, Se reúnen con Maharishi grupos de personas para recibir formación intensiva en el arte de la Meditación Trascendental.

El plan de acción y el propósito de Maharishi abarcan la totalidad del mundo. Su objetivo manifiesto es dar nueva dirección al curso de la humanidad, mediante la propagación lo más amplia posible del conocimiento y la práctica de la Meditación Trascendental. Con este fin se han creado centros de meditación en las principales ciudades de la mayor parte del mundo.

2. N del T.: En realidad, Maharishi, después del redescubrimiento de la Meditación Trascendental, la empezó a enseñar en diversos viajes por la India en 1956.
3. Hoy en día (1981) el Movimiento se halla firmemente establecido en 140 países.
4. Hoy en día (1981) la sede central se halla en Seelisberg (Suiza).

El mundo ha conocido un gran número de conquistadores por la fuerza de las ramas. Relativamente pocos han conquistado con el amor, llevando a los conquistadores la paz y la abundancia en lugar del sufrimiento y la privación que siguen como consecuencia de la guerra. Maharishi es un hombre de la paz, pero un hombre, cuya enseñanza dinámica puede muy bien superar la posibilidad de conquista por la fuerza física. Maharishi ofrece a todos los que lo deseen un camino directo para alcanzar la paz que reside dentro de todo ser humano; ofrece a cada persona un camino para encontrar dentro de uno mismo el Reino que Cristo y todos los grandes profetas conocieron y describieron. Un hombre que ha descubierto este camino y que lo sigue, irradia esta paz; paz que llena el ambiente alrededor de él y se contagia a todos que entran en contacto con él. Una nación o sociedad que descubra y siga este mismo camino, irradiará esto al mundo. Entonces, en verdad, habrá encontrado el hombre la edad de oro que, penosamente y durante tanto tiempo, ha buscado.

Que estamos en el umbral de una posibilidad exactamente así, e incluso probabilidad, es la consecuencia electrizante que se deduce de este libro y la esperanza divina que nos ofrece. Para aquellos afortunados que tengan la suerte de leerlo, aceptar su desafío y experimentar este camino por medio de la técnica sutil de la Meditación Trascendental, la esperanza se convertirá en realidad: la realidad única y eterna.

Charles F. Lutes

PREFACIO A LA EDICIÓN EN CASTELLANO

El 12 de enero de 1963, junto al lago Arrowhead, en California, Maharishi Mahesh Yogi redactaba la introducción de "La Ciencia del Ser y el Arte de Vivir", que es una transcripción de sus pensamientos grabados en cintas magnetofónicas.

A finales de la década de los 60, habían tan sólo algunos miles de meditadores repartidos en varios países del mundo, y la investigación científica sobre la técnica de la Meditación Trascendental (MT) no había hecho más que comenzar, con las investigaciones del Dr. Robert K. Wallace, en la Universidad de California.

Desde entonces han trascurrido 18 años. La técnica de la Meditación Trascendental, cuyos principios y fundamentos teóricos son el objeto de esta obra, es practicada actualmente por más de dos millones de personas en todo el mundo, las cuales disfrutan de sus efectos profundamente revitalizantes para la personalidad.

El desarrollo del potencial mental, de la memoria, de la inteligencia, de la calidad de los pensamientos y la creatividad, la mejora de la salud física y mental, el enriquecimiento de las relaciones humanas y sociales; y más recientemente, la mejora de calidad de la vida urbana en 1.100 ciudades donde como mínimo existe el uno por ciento de sus habitantes practicando la Meditación Trascendental, todo ello ha sido corroborado ampliamente a través de la investigación científica realizada hasta ahora – más de mil estudios – en diferentes universidades de Europa, Asia y América.

Maharishi Mahesh Yogi, fundador de la Ciencia de la Inteligencia Creativa y del Programa de Meditación Trascendental, se licenció en física y matemáticas en la universidad de Allahabad, en el norte de India, y luego pasó trece años a los pies de su maestro, Swami Brahmananda Sarasvati, a quien llamamos Guru Dev.

Tal era la sabiduría que había alcanzado su maestro, que el entonces presidente de la India, el Dr. Rajendra Prasad, hablaba de él como "Encarnación del Vedanta" o "Encarnación de la Verdad", al reconocer en él a un ser de una envergadura espiritual única, y cuyas enseñanzas y ejemplo sacaban a la luz toda la riqueza y esencia profunda de la tradición Védica.

Tras la desaparición de Gurú Dev en 1.953, Maharishi viajó al sur de la India, donde comenzó a enseñar la sencilla técnica de la Meditación Trascendental.

Fue en el año 1.959 cuando Maharishi comenzó a viajar por todo el mundo para divulgar este gran conocimiento sobre la ciencia del ser y el arte de vivir. Viajó por los cinco continentes enseñando la Meditación Trascendental, y fue tal el interés que despertó, que sus enseñanzas comenzaron a propagarse muy rápidamente.

En 1.965 se formó la Sociedad internacional de Meditación para Estudiantes (SIMS) para enseñar la Meditación Trascendental en los campus de las universidades; luego se formó la Asociación para la Ciencia de la Inteligencia Creativa (ASCI), para dar el mismo conocimiento en el lenguaje diversificado de cada sector de la sociedad, adaptado a sus necesidades particulares; y así se formaron diversas organizaciones para cada área de la sociedad.

La quinta rama de la organización, la Universidad Internacional Maharishi (MIU), homologada actualmente a nivel oficial en los Estados Unidos, fue fundada en 1.971 para llenar el profundo vacío existente en los sistemas educativos en todo el mundo, aportando el elemento que faltaba: la raíz misma de la educación situada en el nivel de la conciencia del estudiante, la cual es la única que puede aportar vitalidad a todas las ramas del saber. No es suficiente llenar la mente de información en un acercamiento horizontal al conocimiento; es necesario expandir la conciencia, desarrollar al máximo todas las riquezas escondidas en la mente humana y extraer su potencial infinito, incorporándolo a la educación a través de un proceso sistemático de desarrollo de todas las posibilidades de la personalidad humana.

Sólo así se podrá hacer justicia a las nobles aspiraciones del estudio, que Sócrates había definido en la universidad de Delfos como: "Conócete a ti mismo".

En forma similar, Maharishi definió la meta de la MIU diciendo: "El conocimiento es para la acción, la acción para la realización, la realización para la plenitud. Así, el conocimiento está directamente relacionado con la plenitud. Se necesita de un conocimiento total para la plenitud total. Un conocimiento total significa el conocimiento

total de la percepción del objeto, y el conocimiento total del sujeto, o sea, el conocimiento total de lo conocido y del conocedor.

La Ciencia de la Inteligencia Creativa abre la conciencia al valor infinito e ilimitado de la inteligencia a través de su aspecto práctico, la Meditación Trascendental. El éxito de la Universidad Internacional Maharishi será medido por sus efectos directos sobre la cualidad de la vida. No nos consideraremos satisfechos hasta que los problemas del mundo de hoy se vean reducidos en gran manera, y al fin eliminados, y hasta que los sistemas educativos de cada país sean capaces de crear individuos plenamente desarrollados".

Kant había escrito: "Es verdadera la idea de una educación que desarrolle todos los dones naturales del hombre... Con el sistema de educación actual, el hombre no alcanza plenamente el objeto de su ser".

Con la experiencia de la Conciencia Pura, gracias a la práctica de la Meditación Trascendental, el estudiante puede expandir su conciencia, que es el hogar de todo el conocimiento, y ganar maestría tanto en los aspectos del estudio como en los de su propia vida.

El 8 de enero de 1972, en Mallorca, después de siete días de silencio, y junto con 2.000 nuevos profesores de la Ciencia de la Inteligencia Creativa, Maharishi inauguró el Plan Mundial con el fin de impartir este conocimiento a toda la humanidad. El Plan Mundial prevé la creación de 3.600 centros del Plan Mundial, uno por cada millón de habitantes, con el fin de que cada uno forme mil profesores.

Los siete objetivos del Plan Mundial son los siguientes:

1. Desarrollar el pleno potencial del individuo.
2. Mejorar los logros gubernamentales.
3. Realizar el ideal más elevado de la educación:
4. Eliminar el antiguo problema de la criminalidad y de todo comportamiento que traiga desgracia a la familia humana.
5. Hacer el máximo uso inteligencia del medio ambiente.
6. Satisfacer plenamente las aspiraciones económicas de los individuos y de la sociedad.
7. Realizar en esta generación las metas espirituales de la humanidad.

A cada uno de dichos objetivos le corresponden cursos y programas específicos.

1972 fue el Año del Plan Mundial, 1973 el Año de la Acción, 1974 el Año de las Realizaciones y 1975 el Año de la Plenitud del Plan Mundial. A finales de 1975, mil quinientos centros del Plan Mundial estaban ya constituidos, y Maharishi inauguró el Amanecer de la Era de la Iluminación. 1976 fue el Año de la Sociedad Ideal. 1977, el Año del Gobierno. 1978, el Año de la Invencibilidad para Todas las Naciones. 1979, el Año de Todas las Posibilidades. 1980, el Año del Conocimiento Puro. Y 1981 es el Año de la Ciencia Védica.

A finales de 1974 había más de un millón de meditadores en el mundo, y algunas ciudades contaban ya con el 1 % de su población practicando la Meditación Trascendental.

Un estudio sociológico llevado a cabo por Landrith en los Estados Unidos, en doce de estas ciudades con el 1 %, reveló un fenómeno de una importancia capital: la criminalidad disminuía significativamente en el año mismo que se alcanzaba este 1% de meditadores; mientras que en las otras ciudades con las que se llevó a cabo el estudio, de similar población y condición geográfica, el índice de criminalidad continuaba aumentando. En la actualidad existen más de 1.100 ciudades en el mundo con el 1 % o más de meditadores, confirmando la predicción que había proyectado Maharishi hacía más de diez años.

De hecho, existen numerosos ejemplos extraídos de las ciencias físicas y biológicas que corroboran el hecho de que cuando una pequeña fracción de los elementos de un sistema (átomos o células) alcanzan un estado coherente y ordenado, influyen sobre el comporta- miento de todo el sistema. Por ejemplo, bajo determinadas circunstancias es suficiente que se magneticen tan solo un pequeño número de átomos de una barra de metal para que toda la barra se convierta en un imán. A partir de esta comprensión del funcionamiento de las leyes de la naturaleza, es perfectamente concebible que la sociedad pueda pasar de un estado caótico a un estado de armonía.

Este fenómeno es conocido bajo el nombre de "Efecto Maharishi". Cuando en diciembre de 1974 Maharishi tuvo conocimiento del aumento de la calidad de la vida en las ciudades donde como mínimo el uno por ciento de sus habitantes practicaban la Meditación Trascendental, después de 7 días de silencio, el 8 de enero de 1975 declaró que una nueva era amanecía para la humanidad.

El 12 de enero de 1975, Maharishi inauguró el Amanecer de la Era de la Iluminación, declarando en esta ocasión histórica:

"El mundo va a conocer una época hermosa. Está en las manos de unos pocos individuos, actualmente, el cambiar la dirección del tiempo y guiar el destino de su país hacia la armonía, felicidad y progreso completos. Con el uno por ciento de la población de cada país, dedicando tan sólo quince minutos de su tiempo, dos veces al día, a la práctica de la Meditación Trascendental, es posible ahora aumentar la coherencia y la armonía en todo el país. Con un requerimiento tan pequeño para un resultado tan significativo, no es concebible que el mundo tenga que continuar sobre la senda del sufrimiento. En esta era científica no es necesario que ninguna nación continúe viviendo con problemas. A través del ventanal de la ciencia vemos el amanecer de la Era de la Iluminación."

Más tarde, signos evidentes de mejora en la calidad de la vida se manifestaron en las ciudades y los países que contaban con mayor número de meditadores. Estos cambios aparecían en la reducción del índice de criminalidad, y de la entrada de enfermos en los hospitales, disminución en el número de accidentes de tráfico y de la mortalidad.

Platón decía: "Los gobiernos reflejan la naturaleza humana. Los Estados no están constituidos de piedra o madera, sino de las personalidades de sus ciudadanos; el individúo es el corazón de la sociedad."

Individuos viviendo la iluminación iluminarán las realizaciones de los gobiernos y traerán un progreso sin restricción a toda la nación. Será bueno en este momento definir en profundidad el término de iluminación y sacarlo de toda connotación mística, reemplazándola en un contexto científico, en el nivel de la neurofisiología del individuo. Así, el Dr. Robert K. Wallace, profesor de fisiología de la Universidad Internacional Maharishi, declaraba en un discurso sobre la fisiología de la iluminación, pronunciado en el 26 Congreso Internacional de Ciencias Fisiológicas, en octubre de 1974:

"La iluminación resulta del desarrollo total de la conciencia y tiene su base en el funcionamiento armonioso de cada parte del cuerpo. El beneficio de la unión de las antiguas y modernas ciencias en el campo de la fisiología es que la iluminación es sacada ahora del dominio del misticismo y de la incertidumbre y aparece como una realidad específica, que es verificable, disponible universalmente y de enorme valor práctico. El dominio más preciado del estudio de la fisiología es la investigación de la conciencia. La

iluminación, que representa el desarrollo de la conciencia hasta su pleno potencial, es en verdad el descubrimiento más importante de la fisiología moderna".

En 1975 Maharishi comenzó a enseñar unas técnicas para acelerar el proceso de la iluminación, el desarrollo de estados superiores de conciencia. Estas técnicas están englobadas en lo que se denomina el Programa Sidhis-MT. Este programa tiene como finalidad él desarrollo del pleno potencial a través de la experiencia de la conciencia pura, que es el campo dé todas las posibilidades. En realidad dicho programa consiste en técnicas avanzadas y complementarias de la técnica de la Meditación Trascendental.

La palabra sánscrita "Sidhi" significa perfección. La práctica de cada Sidhi desarrolla la perfección en un campo específico del funcionamiento de la mente y de la coordinación entre la mente y el cuerpo. Es el funcionamiento normal y pleno de la mente y el cuerpo lo que entendemos por iluminación.

La iluminación implica la habilidad para actuar sin cometer errores, tener éxito en nuestros propósitos sin crearnos problemas a nosotros mismos, a la comunidad o al medio ambiente. Esto significa la habilidad para funcionar sin violar las leyes de la naturaleza, actuar de forma tal que nuestra acción estará siempre apoyada por la naturaleza.

Fue el gran sabio y filósofo hindú Patánjali quien describió la transformación de la conciencia como un medio para establecer un estado permanente revolución a través de los sidhis.

Ciertos sidhis mejoran la percepción, otros desarrollan las facultades mentales, otros las virtudes del corazón, así como también las capacidades creativas superiores como la levitación y la maestría sobre las fuerzas fundamentales de la naturaleza en general. De especial importancia es el profundo desarrollo de los valores universales y de las virtudes humanas, tales como la amistad y la bondad. Estos son aspectos adjuntos a la iluminación que, naturalmente, se desarrollan con la práctica del Programa Sidhis-MT.

Con este florecimiento de virtudes y armonía a través del desarrollo de la conciencia, vemos como la iluminación, que se establece a través de la Meditación Trascendental y del Programa Sidhis-MT, va a producir un ser humano ideal, y cómo incluso unos pocos individuos iluminados en todas las áreas de la sociedad, van a llevarnos a la creación de una sociedad ideal y plenamente desarrollada.

Con todo lo dicho, por los resultados actuales, prácticos y científicos, e incluso antes de haber alcanzado maestría plena sobre las leyes de la naturaleza, podemos tener una visión de la posibilidad de una sociedad en progreso creciente, libre de problemas, enfermedad y sufrimiento, y en evolución constante, incluso en base a unos pocos individuos funcionando con su pleno potencial.

Nos alegra en gran manera la publicación en castellano de la “Ciencia del Ser y el Arte de Vivir" que es una antorcha para que miles de personas reencuentren la Plenitud.

Lluís Boiría Díaz

Presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Ciencia de la Inteligencia Creativa

INDICE DE MATERIAS

CAPÍTULO DOS

CAPÍTULO TRES

CAPÍTULO CUATRO

CAPÍTULO CINCO

CAPÍTULO SEIS

CAPÍTULO SIETE

CAPÍTULO OCHO

CAPÍTULO NUEVE

CAPÍTULO DIEZ

CAPÍTULO ONCE

INTRODUCCIÓN

La ciencia del Ser y el Arte de Vivir es el compendio de la Sabiduría práctica de la integración de la vida, propuesta por los Rishis Védicos de la antigua India, entendida a la luz del pensamiento en el mundo occidental de hoy.

Presenta una filosofía de la vida en plenitud y ofrece una práctica adecuada para que todos los hombres, en todas partes, glorifiquen todos los aspectos de su vida diaria. Trata de las causas de todos los problemas de la vida y propone una solución para desarraigar todo sufrimiento.

Este libro presenta una tesis práctica para satisfacer la búsqueda de la verdad por el hombre a través de la ciencia, religión y el pensamiento metafísico. Ofrece el principio de una técnica práctica para permitir a todos los hombres armonizar su contenido espiritual interior, con las glorias de la vida materias externa y encontrar a su Dios dentro de sí mismos.

La ciencia investiga la realidad de las formas y de los fenómenos. Todas las ramas de la ciencia son los diversos métodos para comprender la existencia. Cada una de ellas parte de la realidad conocida y aspira a estudiar lo desconocido y oculto. Se está considerando la verdad esencial de la vida desde todos los ángulos. Todas las ciencias están sondeando los diversos estratos de la creación, desde los niveles toscos a los niveles sutiles de la existencia.

La ciencia del Ser, como cualquier otra ciencia, comienza su investigación de la verdad de la existencia desde el nivel superficial, obvio, de la vida, y alcanza las regiones sutiles de la experiencia. La ciencia del Ser, sin embargo, trasciende finalmente estas regiones sutiles y llega a la experiencia directa del campo trascendental del Ser eterno.

La ciencia del Ser es una filosofía profunda y práctica de la vida. Es una investigación sistemática de la verdadera naturaleza de la realidad última. Aunque siendo teórica en su naturaleza, como cualquier otra ciencia, sus aspectos aplicados alcanzan, sin embrago, horizontes de la realidad suprema de la vida mucho más lejanos que las especulaciones metafísicas abstractas.

Este libro está dividido en cuatro partes: La ciencia del Ser, la vida, el arte del Vivir y la Plenitud. Las tres últimas partes del libro presentan la sabiduría sumamente práctica de la vida de cada día, y esta sabiduría práctica está basada en el significado filosófico profundo, contenido en la primera sección, en la Ciencia del Ser.

La ciencia del Ser proporciona una base sólida para el arte del vivir. De hecho, el arte de vivir es la ciencia del Ser aplicada.

Para aquellos que nunca tuvieron interés alguno en el estudio metafísico, la sección la Ciencia de Ser puede, al principio, parecer muy abstracta. Pero cuando lleguen a leer la sección de la Vida y el Arte de Vivir, y hayan terminado La plenitud, se darán cuenta de que, sin la extensa explicación de las características abstractas de la ciencia del Ser, la sabiduría completa del libro no tendría una base práctica.

Un jardinero necesita tener conocimiento de la raíz oculta del árbol antes de que pueda proveerle nutrición adecuada en las diferentes etapas de su crecimiento. Del mismo modo, a un hombre en el campo práctico de la vida, debe dársele primero un buen entendimiento de la realidad esencial, que se encuentra en el campo del Ser se coloca primero en este libro, y siguen las partes de valor práctico.

La palabra ciencia viene de la raíz latina *scire*, conocer. Significa conocimiento; conocimiento sistematizado es ciencia. La ciencia del ser significa conocimiento sistematizado del Ser: conocimiento sistematizado de la existencia o de la realidad de la vida.

El campo del Ser o existencia absoluta, fue considerado durante muchos siglos en términos de misticismo. La era científica actual vacila en valorar todo aquello que esté envuelto en el ropaje del misticismo y, por esta razón, el estudio del Ser, el campo absoluto de la creación, no ha formado parte de ninguna rama de la ciencia hasta ahora.

El desarrollo del pensamiento científico en la actual generación ha traído al Ser al nivel de la investigación y del examen científico. El presente trabajo es el primero de su naturaleza en la larga historia del pensamiento humano.

Se ha desarrollado un método sistemático que capacita al individuo para experimentar directamente el estado puro del Ser. Se lleva a cabo experimentando conscientemente los estratos sutiles de un pensamiento, llegando por último a la experiencia directa del estado más sutil del pensar y, luego, a la fuente misma del pensamiento. En este momento la mente consciente alcanza el estado puro del Ser.

La ciencia del Ser, que da origen al arte práctico de vivir, es una ciencia que es mucho más valiosa para la vida humana, que todas las ciencias conocidas hasta ahora. Puesto que hasta la base de todas las ciencias ha sido la mente humana funcionando desde un campo limitado de conciencia, o potencial limitado – la mente consciente – la ciencia del Ser incorpora el principio de la Meditación Trascendental, para aumentar al máximo la capacidad consciente de la mente y, de ese modo, proporciona no sólo la base para una gran expansión del conocimiento en cada campo de la ciencia, sino también un método directo para la realización en cualquier esfera de la vida.

Mi gratitud por todo este conocimiento es para mi Maestro Bhagwan Swami Brahmananda Saraswati, Jagadguru Bhagwan Shankaracharya, la fuente principal de inspiración y la luz que guía todas mis actividades.

Esta obra lleva asociados muchos recuerdos agradables. Henry Nyburg, director del Movimiento de Regeneración Espiritual en Europa, expresó hace mucho tiempo la necesidad de un libro así. Charles F.Lutes, Presidente del Movimiento de Regeneración Espiritual en los Estados Unidos, hizo posible que yo tuviera unas pocas semanas de silencio, lejos de la incesante actividad de la vida pública para que, al menos, pudiera dictar mis pensamientos en cintas magnetofónicas. Se hizo copia escrita de las grabaciones y fueron puestas en la forma de este libro. Por esta razón, debe ser leído más como palabra hablada que como una composición escrita.

MAHARISHI MAHESH YOGI

Lago Arrowhead, California

12 de enero 1963

LA CIENCIA DEL SER Y EL

ARTE DE VIVIR

PARTE

1

LA CIENCIA DEL SER

CAPITULO UNO

REALIDAD CIENTÍFICA

Las ciencias físicas nos dicen que toda la creación está formada de capas da energía, una dentro da la otra. La más sutil constituye el estrato más interno de la creación.

Hubo un tiempo en que la física se guiaba por dos leyes fundamentales: la conservación de la energía y la conservación da la materia. Ni la energía ni la materia podían crearse ni destruirse; las cantidades totales se conservaban separadamente. Por entonces se consideraba que al átomo ara la partícula más pequeña de materia, básicamente inalterable a indestructible.

Con la llagada da la teoría da la relatividad se produjo un profundo cambio en estas ideas. La materia era simplemente otra forma de energía, y no se conservaba separadamente. La materia podía crearse a partir de la energía de radiación y la materia podía de nuevo destruirse y transformarse en energía da radiación; pero la cantidad total de energía en todas las formas permanecía siempre igual. De este modo la totalidad de la creación estaba formada de energía indestructible.

También la idea da los átomos indivisibles tenía que sufrir una ulterior revisión. Los físicos nucleares hallaron que todos los átomos estaban constituidos de sólo unas pocas partículas elementales: al protón y al electrón, estables, y al neutrón inestable. Estas partículas representan un nivel más sutil, más elemental que el átomo.

En estos últimos años, nuestro conocimiento del número da partículas elementales se ha incrementado rápidamente; se han descubierto más y más partículas inestables. La física se enfrenta ahora con la situación de que incluso estas partículas no pueden ya considerarse elementales. En vez de eso, los físicos siguen buscando estados aún más

sutiles de materia que, a su vez, sean los constituyentes de las partículas elementales que hoy conocemos. Así, la búsqueda de la física está dirigida hacia estados cada vez más sutiles de materia o energía.

En el mundo físico, que llamaremos lo relativo o el campo relativo de existencia, se conocen diversas formas de energía. Estas formas están siempre transformándose unas en otras de acuerdo con las leyes de la física.

La investigación física induce a los científicos a pensar que pueda existir alguna forma esencial de energía que sea absolutamente estable y más sutil que cualquier otra forma de energía. Lo relativo surgiría entonces como perturbación de esta energía absoluta, y todas las formas de energía física serían manifestaciones de este estado absoluto de energía inmanifiesta. Esta es la fuente de toda materia y energía. Puede que se compruebe que es demasiado sutil para ser percibida por la física. Incluso la energía del pensamiento es demasiado sutil para ser medida por la física actual. Desde luego, cada pensamiento sigue un proceso que requiere energía. La existencia de la transmisión del pensamiento a larga distancia, aunque no es un fenómeno ordinario, confirma el concepto del pensamiento como forma de energía.

Llamamos a la base del pensamiento - energía, el estado del Ser. Así, pues, el Ser y el Absoluto son sinónimos.

El conocimiento creciente por parte de la física de los estratos sutiles de la creación ha hecho aumentar la capacidad del hombre mucho más allá de lo que podía imaginar hace sólo unas décadas.

A medida que aumenta nuestro conocimiento de los estratos sutiles de la materia y la energía, a través de los descubrimientos de las ciencias físicas, vamos adquiriendo todas las ventajas de ese conocimiento. Nuestra vida se hace más integrada, más poderosa, más útil; nuestras aspiraciones aumentan también, y nos hacemos más creativos y más plenos. Con el conocimiento de la base última de la creación, la energía absoluta, la civilización del hombre sobre la tierra alcanzará una gloria insospechada.

Puesto que la física continúa explorando los estratos más finos de estas partículas más finas, tiene forzosamente que encontrarse con el aspecto inmanifiesto de la existencia que está más allá del aspecto más sutil de cualquier partícula de energía -el campo del Ser.

De ese modo, es seguro que la ciencia llegará a afirmar que el Ser es una realidad científica. Es sólo una cuestión de tiempo.[1] Pero sea cual sea el tiempo que tarden los físicos de alguna
generación futura en declarar que el Ser está en el límite más remoto de la ciencia, el hombre no debe permanecer privado de la experiencia directa de esa realidad de la existencia, que constituye la base misma de la vida y cuya realización glorifica la vida en todos sus aspectos.

¿QUÉ ES EL SER?

Por debajo del estrato más sutil de todo lo que existe en el campo relativo está el campo absoluto, abstracto del Ser puro, que es inmanifiesto y trascendental. No es ni materia ni energía. Es Ser puro, el estado de existencia pura. Este estado de existencia pura subyace a todo lo que existe. Todas las cosas son la expresión de esta existencia pura o Ser absoluto, que es el constituyente esencial de toda la vida relativa. El único, eterno, inmanifiesto, absoluto, se manifiesta a sí mismo en múltiples formas de vidas y existencias en la creación.

EL SER. LA REALIDAD ÚLTIMA DE LA CREACIÓN

La pregunta surge pues, ¿cómo podemos entender al Ser en términos de todos los diferentes aspectos de la vida con que estamos familiarizados? ¿Cómo podemos conocer al Ser en términos del mundo, y cuál es su relación con el mundo de las formas y fenómenos en que vivimos? ¿Cómo podemos distinguir la existencia, de aquello que existe?

La existencia es abstracta; aquello que existe es concreto.

Podemos decir que la existencia es la vida misma, mientras aquello que existe es la fase fenoménica, siempre cambiante, de la realidad inmutable de la existencia.

1. N. del T.: Los científicos del MERU (Maharishi European Research University) Seelisberg (Suiza) han propuesto recientemente (1980) la identidad entre un Estado de Vacío generalizado para todo el Universo y el Ser o Conciencia Pura.

La existencia es la base abstracta de la vida, sobre la que se edifica la estructura concreta de la vida, la cual abarca todos los aspectos del individuo: cuerpo, mente, pensamiento, palabra, acción, experiencia, comportamiento y su influencia en el medio ambiente, así como todos los aspectos de la existencia cósmica.

La vida se expresa a sí misma en diferentes modos de vivir. Aquello que se vive es la expresión de la vida; aquello que existe es la expresión de la existencia. Aquello que es, es la expresión del Ser.

Existencia, vida o Ser, es la realidad inmanifiesta de todo lo que existe, vive o es. El Ser es la realidad última de todo lo que fue, es o será. Es eterno e ilimitado, la base de toda la existencia fenoménica de la vida cósmica. Es el origen de todo tiempo, espacio y causalidad. Es la causa primera y el fin de la existencia, el campo eterno omnipresente de la todopoderosa inteligencia creativa. Yo soy Ese Ser eterno; tú eres Eso y todo esto, en su naturaleza esencial, es Ese Ser eterno.

El Ser es vida, es existencia. Ser es vivir, existir. El Ser, o existencia, halla expresión en los diferentes aspectos del vivir: pensamiento, palabra, acción, experiencia, sentimiento. Todos los aspectos de la vida tienen su base en el Ser.

El conocimiento del Ser como constituyente esencial y último de la creación, eleva todos los aspectos de la vida al estado ilimitado de la existencia absoluta. La vida relativa se impregna más del estado absoluto y, como consecuencia, aumentan la estabilidad y permanencia en el campo relativo.

La energía, la inteligencia y la creatividad, se elevan hacia su valor ilimitado y la vida individual, limitada, gana el status de existencia cósmica ilimitada. Esta es la gloria del conocimiento de que el Ser es la realidad esencial de la creación.

La experiencia muestra que el Ser es conciencia de bienaventuranza, la fuente de todo pensamiento, de toda la creación existente. Está más allá de la existencia relativa, donde el experimentador o la mente permanecen despiertos en plena consciencia de sí misma, sin la experiencia de ningún objeto. La mente consciente alcanza el estado de conciencia pura, que es la fuente de todo pensamiento. La todopoderosa inteligencia creativa del Absoluto es la fuente de toda inteligencia. El Ser es la fuente de todo poder. Es la fuente de toda la naturaleza y de las leyes naturales que mantienen las diferentes formas y fenómenos de la creación.

La naturaleza esencial del Ser es conciencia de bienaventuranza absoluta.[1] Sin conocimiento de su base, conciencia de felicidad absoluta, la vida es como un edificio sin cimientos. Toda la vida relativa sin la base consciente del Ser es como un barco sin timón siempre a merced del mar embravecido. Es como una hoja seca en el suelo abandonada a merced del viento, yendo sin objeto, arrastrada en cualquier dirección que el viento la lleve. La vida del individúo sin la realización del Ser está sin base, carece de significado y de sentido.

El Ser es la base de la vida, lo que le da significado y la hace provechosa. Él Ser es la presencia viva de Dios, la realidad de la vida. Es la verdad eterna. Es el Absoluto en eterna libertad.

LA OMNIPRESENCIA DEL SER

Hemos dicho que el Ser es la realidad última de la creación y que está presente en todos los estratos de ella. Está presente en todas las formas, palabras, olores, sabores y objetos de tacto; en todo lo que se experimenta, en los sentidos de percepción y en los órganos de acción, en todos los fenómenos, en el que hace y en la obra hecha, en todas las direcciones: norte, sur, este y oeste; en todo tiempo: pasado, presente y futuro, está uniformemente presente. Está presente delante del hombre, detrás de él y dentro de él, a su izquierda y a su derecha, encima de él, debajo de él y dentro de él. En todas partes y en sodas las circunstancias, el Ser, el constituyente esencial de la creación, impregna sodas las cosas. Él es el Dios omnipresente para aquéllos que Lo conocen, Lo entienden, Lo sienten y Lo viven en sus vidas.

La totalidad de la creación es el campo de la conciencia en diferentes formas y fenómenos. La conciencia es la irradiación desde el centro del Ser puro. Por ejemplo, la corriente eléctrica llega a la lámpara y se esparce en forma de luz. A medida que el haz se aleja de su fuente, su intensidad disminuye hasta que alcanza un punto en que la luz puede decirse que es nula. De la misma forma, desde la batería inagotable del Ser, la conciencia de bienaventuranza se irradia y a medida que se aleja de su fuente su intensidad disminuye.

1. 'Sat-Chit-Ananda' - Es 'Sat', aquello que nunca cambia; es 'Chit','aquello que es conciencia; es 'Ananda', aquello que es bienaventuranza.

De este modo la conciencia de bienaventuranza aparece en todas las formas toscas y sutiles de la vida.

Aquellos cuyos corazones y mentes no están cultivados, cuya visión está limitada por lo que es obvio, sólo ven el valor superficial de la vida. Ellos no descubren más que cualidades de materia y energía. No perciben el Ser inocente, omnipresente y sempiterno, cuya suave presencia está más allá de cualquier grado relativo de ternura. Ellos no gozan del Ser todopoderoso en su estado inocente, inmutable, que está más allá de la fase obvia de las formas y fenómenos de materia y energía, de la mente y la individualidad.

El Ser puro es de naturaleza trascendental, debido a su condición de constituyente esencial del universo. Es más fino que lo más fino en la creación. Su naturaleza no es estar expuesto a los sentidos, los cuales están concebidos para transmitir sólo la experiencia de la realidad manifiesta de la vida. Y no está expuesto, de forma obvia, a la percepción de la mente porque la mente está en sumo grado relacionada con los sentidos. La constitución de la mente es tal que, para cualquier experiencia, tiene que asociarse con los sentidos y ponerse en contacto con el mundo exterior de las formas y los fenómenos.

La experiencia muestra que el Ser es la naturaleza esencial y básica de la mente. Pero, puesto que la mente, de ordinario, sigue armonizada con los sentidos, proyectándose hacia afuera, hacia los campos manifiestos de la creación, no acierta a apreciar su propia naturaleza esencial o fracasa en el intento, exactamente igual que los ojos son incapaces de verse a sí mismos. Todo, excepto los ojos mismos, puede ser visto a través de los ojos. Del mismo modo, todas las cosas están basadas en la naturaleza esencial de la mente, que es Ser omnipresente; y sin embargo, en tanto que la mente está ocupada en el campo objetivo de la diversidad manifiesta, el Ser no es apreciado por la mente, aunque Él es su misma base y constituyente esencial. El Ser está en la raíz de todo, pero es como si estuviera sosteniendo la existencia de la vida y la creación sin ponerse a Sí mismo al descubierto. La gran dignidad, el gran esplendor de Su naturaleza inocente, todopoderosa, omnipresente, está en el hombre cómo la base del ego, del intelecto, de la mente, de los sentidos, del cuerpo y del medio ambiente. Pero su presencia no es obvia, aun cuando subyace a toda la creación.

Es como un poderoso hombre de negocios a quien raramente se ve en el propio mercado, que permanece inadvertido y, sin embargo, lo controla todo de manera efectiva. Para verle es necesario entrevistarse con él en su retiro, lejos del escenario de su ajetreo

profesional. Del mismo modo, el Controlador del universo, influyendo sobre todo, permaneciendo en la base de toda la actividad universal y vida fenoménica, habita en el silencioso aposento del corazón de todo hombre y en todas las cosas.

La omnipresencia del Ser es la responsable de mantener su naturaleza encubierta, lejos del mercado del mundo. Es la omnipresencia del Ser la que es responsable de ocultar al Ser de la vista pública y darle la condición del Señor supremo del universo, omnisciente, todopoderoso.

El Señor del universo mora bondadosamente en el corazón de todos para velar que nadie sufra. Es tan bondadoso el omnipresente Señor del universo que, para mantener el flujo de amor ilimitado, felicidad y evolución de todos, Él, con naturalidad, reside en todo. Es totalmente imposible que nadie pueda separarse de Él. Es la omnipresencia del Ser lo que es vida eterna, la esencia de la vida eterna.

EL SER, EL CAMPO DE LA VIDA ETERNA

Como constituyente esencial, omnipresente de la creación, el Ser está en la raíz de todas las cosas, más allá de toda existencia relativa, más allá de todas las formas y fenómenos. Debido a que tiene su status puro y pleno en el Trascendente, está más allá de los dominios de tiempo, espacio y causalidad: los límites del campo fenoménico siempre cambiante de la creación. El Ser goza, ha gozado siempre y siempre gozará la condición de su pureza absoluta. Disfruta de una condición que no conoce cambio, el estado de vida eterna.

El Ser absoluto y Su relación con el universo relativo pueden entenderse por medio de un ejemplo. El Ser es como el océano sin límites, silencioso y siempre el mismo. Los aspectos diferentes de la creación, todas las formas y fenómenos y los estados siempre – cambiantes de la vida en el mundo, son como ondas y olas, que tienen su base en el vasto océano.

El océano eterno del Ser puede concebirse de este modo, con la diferencia de que el estado puro del océano del Ser está más allá de toda existencia relativa. Él es la vastedad ilimitada de la existencia pura o conciencia pura, el constituyente esencial y el contenido de la vida. Es el campo de la eternidad, infinita e ilimitada, inteligencia pura, existencia pura,

el Absoluto. Al concluir que el Ser es el campo de la vida eterna, es importante mencionar aquí que las fases fenoménicas siempre - cambiantes de la vida diaria, pueden enriquecerse con el poder ilimitado de la vida eterna del Ser. Este aspecto práctico se trata en los próximos capítulos.[1]

EL SER, LA BASE DEL VIVIR

El vivir comprende nuestra actividad de cada día. El Ser, que es el constituyente esencial de la creación en la base de toda actividad, se encuentra en el campo del Absoluto. El Ser constituye la fuente de toda actividad individual y, en Él y por Él, se sostiene la actividad en todos los complejos y vaciados campos de la vida diaria.

Sabemos que nuestra vida comienza con el respirar y el pensar, y veremos en próximos capítulos cómo el Ser trascendental, inmanifiesto, se manifiesta a Sí mismo primero en la forma de Prana [2]y mente[3] (respiración y pensamiento).

La actividad depende del pensar. Antes de hacer algo, primero debemos pensar. Sin embargo, raramente consideramos de qué depende nuestro pensamiento. El pensamiento es la base del actuar; ¿cuál es la base del pensamiento? Para pensar, al menos debemos ser. El Ser es la base del pensamiento, y el pensamiento es la base de la acción. Él Ser es la base de todo el vivir. Al igual que sin savia no habría ni raíz ni árbol, así también, sin el Ser no habría ni pensamiento ni acción. No habría vida alguna sin el Ser. Si cuidamos de la savia todo el árbol florecerá. De forma similar, si cuidamos del Ser, florecerá todo el campo del pensamiento y de la acción. Todo el campo de la vida puede glorificarse si prestamos atención consciente al Ser.

Así pues encontramos el Ser en la base de toda actividad, comportamiento y de los varios modos y formas de vivir. El Ser es la verdadera base gloriosa, sumamente preciada y digna de alabanza, de toda vida. El Ser es el plano de la ley cósmica, la base de todas las leyes de la naturaleza, y está en el origen de toda creación y evolución.

1.Ver: Cómo Llegar al Contacto con el Ser y El Arte de Ser

2. Ver: El Prana y el Ser.

3. Ver: La Mente y el Ser.

Es posible glorificar todos los campos de la vida y del vivir infundiendo conscientemente la naturaleza del Ser en todos los diferentes campos de la actividad y del comportamiento.[1]

EL SER, EL ABSOLUTO Y LO RELATIVO

El campo ilimitado del Ser se extiende desde el estado eterno, inmanifiesto, absoluto, hasta los estados superficiales, relativos, siempre - cambiantes de la vida fenoménica, de igual manera que el océano va desde el silencio eterno de su fondo, hasta la gran actividad de las olas en movimiento perpetuo de la superficie. Un extremo es eternamente silencioso, inmutable en su naturaleza, el otro es activo y siempre - cambiante.

Estos dos estados, relativo y el absoluto, son los estados del Ser. El Ser es eterno, inmutable en Su estado absoluto y siempre cambiante en Sus estados relativos. Permaneciendo siempre en Su estado absoluto, omnipresente, descubrimos que está también en las fases siempre - cambiantes de la existencia fenoménica y creación relativa. Todo el campo de la vida, del individuo al cosmos, no es sino la expresión del Ser omnipresente, eterno, absoluto, nunca- cambiante, en las fases relativas siempre-cambiantes de la existencia.

Un ejemplo ilustrará la naturaleza del Ser de una manera más comprensiva. Un átomo de oxígeno y un átomo de hidrógeno, en un estado, presentan las propiedades de un gas, en otro estado, se combinan y exhiben las propiedades del agua y, todavía en un tercer estado, tienen las propiedades del hielo sólido. El contenido esencial del gas, del agua y del hielo es el mismo, pero cambian sus propiedades. Aunque las propiedades del gas, del agua y del hielo son totalmente distintas, los constituyentes esenciales, H y O son siempre los mismos.

Al igual que el oxígeno y, el hidrógeno, que permaneciendo siempre en su estado no cambiante, exhiben cualidades diferentes, así también el Ser, permaneciendo en su carácter absoluto, eterno, inmutable, se expresa a Sí mismo en las diferentes formas y fenómenos de la creación diversificada.

1. Ver: El Arte de Ser

He aquí una afirmación que, a algunas personas de mentalidad científica, les puede parecer que contradice las teorías establecidas de la ciencia física. Albert Einstein expuso la teoría de la relatividad y dijo que todo en el universo es relativo, y la existencia de diferentes mundos, formas y fenómenos, sólo puede explicarse en términos de relatividad.
Pero aquí hemos hecho una afirmación que dice que el Absoluto, permaneciendo el Absoluto no cambiante, se expresa a Sí mismo en los estados relativos, siempre cambiantes de la creación.

¿Son consecuentes estas dos afirmaciones? Sí. Cuando Einstein dice que todo lo que existe en el universo sólo puede entenderse en términos de relatividad, tiene razón, puesto que su teoría de la relatividad se refiere solamente al campo manifiesto de la creación, que es el dominio de la ciencia física.

En su intento por establecer científicamente la teoría del campo unificado, Einstein parece haber sido, desde luego, consciente de la posibilidad, de una base para toda la diversidad: un denominador común para toda la multiplicidad de la creación. Estuvo al menos tratando de establecer una constante como base de toda la existencia relativa. Si la ciencia física llegara a esa conclusión, que Einstein estaba tratando de precisar con su teoría del campo unificado, se establecería una constante como base de toda la creación relativa. Con el ritmo rápido de desarrollo de la física nuclear, no parece lejano el día en que algún físico teórico, consiga establecer una teoría del campo unificado. Podría dársele un nombre diferente, pero su contenido establecerá el principio de unidad en medio de la diversidad, la unidad básica de la existencia material.

El descubrimiento de esta base única de la existencia material, señalará el logro definitivo en la historia del desarrollo de la ciencia física. Esto contribuirá a cambiar el mundo de la ciencia física hacia la ciencia de los fenómenos mentales. Las teorías sobre la mente y el Ser reemplazarán los hallazgos de la ciencia física. En el extremo final de la investigación sobre la naturaleza de la realidad, en el campo de la mente, se hallará el estado de la conciencia pura, ese campo de naturaleza trascendental, que se encuentra más allá de toda la existencia relativa de valores materiales y mentales. El campo esencial del Ser está más allá del campo de los fenómenos mentales, y es la verdad de la vida en todas sus fases, relativa y absoluta. La ciencia del Ser es la ciencia trascendental de la mente. La

ciencia del Ser trasciende la ciencia de la mente la cual, a su vez, trasciende las ciencias materiales que se ocupan de la diversidad de la existencia material.

El Ser es la realidad fundamental de todo lo que existe; es de naturaleza absoluta. Todas las cosas en el universo son de un orden relativo, pero el Ser eterno, el principio básico de la vida, de naturaleza inmanifiesta, se expresa a Sí mismo en diferentes formas y mantiene el statu quo de todo lo que existe, manteniendo al mismo tiempo el proceso perpetuo de cambio y evolución en el universo. La existencia absoluta y relativa son los dos aspectos del Ser eterno, que es a la vez, absoluto y relativo. Los Upanishads lo describen como Purnamadah Purnamadam - ese Absoluto inmanifiesto es pleno y este relativo manifiesto es pleno.

EL SER, LA REALIDAD ÚLTIMA Y ETERNA

La gloria del Ser puede experimentarse y reconocerse directamente como la realidad última. Experimentando los estados sutiles de un sonido o de un pensamiento, podemos llevar a la mente de manera sistemática hasta el límite más sutil de experiencia y después, trascendiendo esta experiencia más sutil de orden relativo la mente puede alcanzar el campo de lo Último.

Los Upanishads muestran al Ser como la realidad última que es imperecedera y eterna. Los himnos de los Vedas y el Bhagavad-Gita cantan la gloria del Yo[1] imperecedero, el Ser, la Realidad última, el Brahman que es el Absoluto último, supremo. Los himnos dicen: "El agua no puede mojarlo ni puede quemarlo el fuego.
El viento no Lo puede secar y las armas no pueden hacerlo morir. Está delante, está detrás, está encima y está debajo. Está a la derecha y a la izquierda. Él está impregnándolo todo, el Ser divino, omnipresente."

Los Upanishads explican el Ser en términos de Ananda o felicidad absoluta, y lo sitúan en el origen de la creación en el campo trascendental de la vida, penetrándolo todo: todo tiempo, pasado, presente y futuro, todo espacio y todos los aspectos de la causalidad.

1. La palabra inglesa "Self' no tiene una traducción exacta en español. Quizás la más literal sería "Sí-mismo". La palabra se refiere a la experiencia consciente del Ser en uno mismo como la identidad esencial del individuo. La traduciremos siempre por "Yo". (N. del T:)

Los Upanishads investigan el Ser como Brahman en las regiones del prana cósmico y lo sitúan dentro del hombre mismo. Las grandes palabras de iluminación halladas en los Vedas expresan el Ser como la realidad última, y lo encuentran dentro del hombre como su propio Yo inseparable. Revelan la verdad en la expresión: Yo soy Eso, tú eres Eso, todo esto es Eso, Eso solo es, y no hay nada más que Eso. En estas expresiones y muchas similares, que han sido fuente de inspiración e iluminación para millones de personas desde tiempo inmemorial, la filosofía hindú expone la unidad de la vida en la realidad última, el Ser absoluto.

La idea del Ser como la realidad última está contenida en los registros más antiguos del pensamiento hindú. Los textos eternos de los Vedas, coronados con la filosofía de los Upanishads, revelan lo relativo y lo Absoluto como dos aspectos de la realidad única, Brahman, el Ser absoluto, el cual, aunque inmanifiesto en Su naturaleza esencial, se manifiesta como la creación relativa.

La vida no es sino el Ser en todas Sus fases de existencia absoluta y relativa; la unidad del Ser es la diversidad de la vida, el Ser imperecedero es el universo perecedero, siempre cambiante.

La tesis del Ser como la realidad última, eterna de la vida, se funda en la certeza de que existe un camino directo y práctico, por medio del cual todo hombre puede experimentarlo. El Bhagavad-Gita .frece una explicación muy clara del camino hacia la iluminación, la Meditación Trascendental, y afirma que no hay impedimento para ella, ningún obstáculo en el camino: un poco de práctica aliviará al hombre de grandes temores.

Este mensaje práctico de la experiencia directa del Ser como la realidad última, glorifica todos los aspectos de la vida. Es único, al establecer al Ser como la realidad esencial y absoluta de todas las fases relativas de la vida.

El Ser como realidad última es de naturaleza trascendental. Por lo tanto, del campo del Ser sólo puede decirse que es abstracto y no concreto. Las palabras abstracto y concreto son relativas, y ninguna de ellas expresa con verdad la naturaleza del Ser. Pero si, con el fin de entendernos, tenemos que hacer uso de una palabra para expresar la naturaleza del Ser, sólo podemos decir que es abstracto y no concreto, aun cuando el experimentarlo sea mucho más concreto que cualquier otra cosa en la vida relativa.

Debido a Su naturaleza abstracta, el estudio del Ser ha sido envuelto en el velo del misticismo y, en consecuencia, durante incontables generaciones, el hombre ordinario se ha visto privado de las grandes ventajas de experimentar el Ser.

Ahora que se halla disponible un camino sistemático para experimentar directamente el Ser supremo, éste queda no sólo despojado del misticismo sino que, al entrar en el campo de la ciencia moderna, mostrará al hombre cómo utilizar su conocimiento creciente para su evolución, en vez de para su destrucción.

La revelación del Ser como la realidad última y eterna hace posible engrandecer la vida individual con la vida eterna del Absoluto. Las fases siempre-cambiantes de la vida individual deben estar fundamentadas[1] sobre la base del Ser nunca - cambiante, la realidad última y eterna. El prana[2] une, mediante un eslabón sutil, el campo nunca-cambiante del Ser eterno con las fases siempre-cambiantes de la vida relativa.

EL SER, EL PLANO DE LA LEY CÓSMICA

Ley significa norma de procedimiento. Ley cósmica significa la norma de procedimiento para la vida cósmica, la norma que gobierna el propósito de la evolución y la existencia cósmica. La ley cósmica significa la norma de procedimiento para la inteligencia creativa cósmica, la cual crea, mantiene y disuelve el universo.

Cósmico significa todo - abarcante: quiere decir que pertenece a todo el universo. Todo lo que hay en la naturaleza, tanto en su estado estático de existencia como en su estado dinámico de vida, se incluye cuando decimos cósmico.

Lo que encontramos en el universo es la progresión de la vida. Algo es creado, crece, se desarrolla hasta el límite de sus posibilidades y después comienza a decaer. Decae solamente para transformarse de nuevo. El fenómeno del cambio subyace la creación. Es este cambio de formas de vida el que da al universo su status y sustenta la evolución.

Vemos que las cosas están cambiando en el universo, pero además de cambio hay conservación. La vida se conserva a sí misma y evoluciona al mismo tiempo. El aspecto de conservación es un aspecto de estabilidad; el aspecto de evolución es un aspecto de cambio.

1. Ver: El Arte de Vivir.
2. Ver: El Prana y el Ser

La conservación de algo creado constituye su fase estable. Pero cuando cambia, o bien evoluciona a un estado superior, o se degrada a un estado más bajo, se llama la fase cambiante. Por lo tanto, cuando pensamos en la ley cósmica, tenemos que considerar estos dos factores: el factor estabilidad y el factor de cambio en el universo. Y vemos que se hallan existiendo simultáneamente.

Esta es la ley del universo, la ley de la conservación, la ley del desarrollo. Algo se crea, se conserva, y mientras se conserva evoluciona, alcanza la cima de la evolución y después se disuelve. Este ciclo de creación, mantenimiento, desarrollo y disolución continúa y, en esta continuidad, la vida del universo progresa y se perpetúa.

Cuando consideramos la ley universal, tenemos que considerar todos los diferentes aspectos del universo: la creación de la vida y la creación de las cosas, su mantenimiento, su evolución y finalmente su disolución.

Para tener una idea clara de la naturaleza de la ley cósmica, tomemos un ejemplo: el hidrógeno es un gas, el oxígeno es un gas; ambos se combinan para formar agua, H_20. Sus propiedades como gases han cambiado a las propiedades del líquido, pero H y O, hidrógeno y oxígeno, siguen siendo H y O. Por otra parte el agua se congela y se transforma en hielo. Las propiedades del agua han cambiado a las propiedades del hielo, pero el hidrógeno y el oxígeno, los constituyentes esenciales, siguen siendo los mismos. El que continúen siendo los mismos indica que hay alguna fuerza, alguna ley o sistema, que mantiene la integridad del hidrógeno y el oxígeno. Pero, con todo, hay ciertas leyes que cambian las propiedades del gas en agua y del agua en hielo.

Existe una ley que no permite que la naturaleza esencial del hidrógeno y del oxígeno cambien. Aun cuando permite que el hidrógeno y el oxígeno experimenten distintas etapas de creación, mantiene su integridad cómo hidrógeno y oxígeno.

Esa ley es la ley que mantiene el statu quo del constituyente esencial, pero a diferentes niveles de la creación esta ley da origen a otras leyes que transforman la cualidad de este plano en ese plano: transforman las propiedades del gas en líquido y del líquido en sólido.

Diferentes niveles de creación siguen evolucionando en formas diferentes. La aparición de nuevas cualidades se debe a nuevas leyes que entran en funcionamiento,

mientras que la ley eterna continúa invariable. Todos los cambios tienen lugar en la plataforma no cambiante del constituyente esencial.

Existe una ley del universo que es la base de las innumerables leyes responsables de todos los cambios en la creación. Esta ley mantiene la integridad del constituyente esencial y último de la creación y, aún así, continúa dando nacimiento a más y más leyes nuevas en diferentes estratos de la naturaleza. Esto resulta en las diferentes etapas de la creación.

El constituyente esencial y último de la creación es el estado absoluto del Ser, o el estado de conciencia pura. Este estado absoluto de conciencia pura es de naturaleza inmanifiesta, y la ley cósmica lo mantiene eternamente. La conciencia pura, el Ser puro, se mantiene siempre como conciencia pura y Ser puro y, sin embargo, se transforma en todas las diferentes formas y fenómenos. He aquí la ley cósmica; una ley que nunca permite que el Ser absoluto cambie. El Ser absoluto permanece Ser absoluto en todas partes, aunque se encuentra en formas variadas en cada nivel.

La ley cósmica es ese estado absoluto de conciencia pura que no conoce cambio. Es la base de todas las leyes de la naturaleza y, por medio de ellas, mantiene el statu quo de los diferentes estratos de la creación, haciéndolos, al mismo tiempo, evolucionar y manteniendo de ese modo la corriente de la evolución en conformidad con el propósito cósmico. Así, aunque diferentes leyes de la creación se ocupan directamente del mantenimiento y de la evolución, la base de todas estas leyes es la ley cósmica eterna en el nivel del Ser, la base de toda la creación. Esto da una imagen clara de la ley cósmica.

La ley cósmica funciona desde un nivel situado entre los planos absoluto y relativo de la vida. Armoniza el Ser eterno inmanifiesto y el campo manifiesto de la variada existencia relativa. Es el poder de la ley cósmica el que mantiene al Ser eterno en el estado absoluto y, a la vez, mantiene a la creación fenoménica siempre-cambiante en los estados relativos de vida. La unidad de la vida en el Ser absoluto y la diversidad de la creación múltiple son mantenidas en sus propias esferas. Esta es la naturaleza misteriosa y todopoderosa de la ley cósmica, que tiene su status eterno en el plano del Ser.

EL PRANA Y EL SER

El prana es la expresión del Ser manifestándose. Es la tendencia de lo inmanifiesto a manifestarse. Puede decirse que, es el impulso del Ser absoluto, abstracto. El Ser es la existencia absoluta de naturaleza inmanifiesta. A su tendencia a vibrar y hacerse manifiesto nos referimos como prana. El Ser vibra, el prana vibra, y la creación comienza a manifestarse. Asumiendo una naturaleza subjetiva el Ser se convierte en materia. Permaneciendo inocente, sirve como eslabón entre sujeto y objeto y, creando una relación sujeto-objeto, el Ser divino comienza Su juego en la gran variedad de la creación múltiple.

De este modo hallamos que el prana es el poder del Ser que está latente en su estado inmanifiesto y que entra en juego, en el proceso de manifestación, cuando el Ser asume el papel de creación subjetiva y objetiva.

Puede entonces surgir la pregunta: ¿Qué es lo que hace al prana asumir cualidades subjetivas y objetivas?

La inteligencia cósmica o poder creativo, que es la naturaleza misma del Ser, genera prana de sí misma, desde dentro del Ser absoluto. El prana nace de la fuente del Ser inmanifiesto, el Ser absoluto, asumiendo el papel de prana. Así es como la propia naturaleza del Ser comienza el proceso de creación y evolución.

¿Cuál es la causa de esto?

La naturaleza misma del Ser es la causa. Es como si el Absoluto quisiera hacerse creador y relativo.

Podemos preguntarnos: ¿Por qué?

Debido a su propia naturaleza; o quizás ¡por divertirse con la variedad.

La expansión de la felicidad es el propósito de la creación.

El Ser, el estado de unidad eterna, sin sufrir ningún cambio en Sí mismo asume el papel de la multiplicidad de la creación, la diversidad del Ser. El Absoluto asumiendo el papel de la relatividad o la unidad apareciendo como multiplicidad, no es sino la propia naturaleza del Ser absoluto apareciendo en diferentes manifestaciones. Esa es la razón por la que, mientras el Absoluto es eterno en Su condición inmutable, la diversidad relativa de la creación es eterna en su naturaleza siempre - cambiante.

Esto resuelve el enigma de la creación.

La unidad del Ser absoluto, inmanifiesto, es también la diversidad y la variedad de la creación manifiesta en todas sus fases relativas de existencia. El Absoluto y lo relativo juntos representan toda la verdad de la vida. Cien por cien de Absoluto y cien por cien de existencia relativa se combinan para formar el cien por cien de la vida en la creación.

Debe tenerse presente que la creación manifiesta y el Ser inmanifiesto, aunque parezca que son diferentes, en realidad son uno y el mismo.

La realidad de la dualidad es unidad. Aun siendo diferentes en sus características, el Ser absoluto y la creación relativa forman juntos una realidad. Todo el proceso de lo que entendemos como creación y evolución es simplemente el estado del Ser en el prana, y el cambio pertenece a la propia naturaleza del Ser. La creatividad está en la naturaleza del Ser absoluto, la creación es Su obra y la evolución es la expansión de Su "seidad". El Ser permanece Ser, y de ahí surge la creación.

El prana es de la naturaleza del Ser; es la fuerza impulsora de la creación y la fuerza básica de la mente.

LA MENTE Y EL SER

La mente puede compararse a una ola en el océano del Ser. El Ser absoluto, inmanifiesto, estimulado por Su propia naturaleza, el prana, aparece como mente, al igual que un océano estimulado por el viento aparece como olas.

Lo que actúa como la fuerza del viento para producir una ola de mente en el océano del Ser inmanifiesto es el karma.[1] De modo que puede decirse que el prana, complementado por la influencia del karma, es la mente.

Esta afirmación sugiere que si no hubiera influencia del karma, la mente no existiría. Ahora surge la pregunta de si debe existir para que la mente pueda existir.

Cuando examinamos el karma encontramos que sin mente (el actor), el karma o acción, no puede producirse. Esto demuestra la interdependencia de la mente y el karma, y siendo así parece difícil decidir si la mente produce el karma o el karma produce la mente.

La respuesta al enigma es que la mente nace del karma y crea karma, y el karma nace de

1.Ver: El Karma y el Ser

la mente y crea mente. La semilla produce el árbol y el árbol produce semilla. No podemos decir que dio origen a qué en el principio. Todo lo que se puede decir es que la semilla es la causa del árbol y el árbol es la causa de la semilla. Pero no puede, determinarse cuál de ellos empezó el ciclo.

La metafísica guarda silencio sobre este punto y acepta simplemente que el ciclo de la semilla y el árbol han existido y continúan existiendo. De modo similar, no hay evidencia que pruebe si el karma de nacimiento a la mente o la mente origina el karma. En realidad no tenemos otra cosa que el principio de la interdependencia de la mente y el karma.

Esto puede entenderse en términos de karma. El karma de una vida pasada es la causa de la identidad de la mente en la vida presente; el nivel de evolución alcanzado por la mente en una vida pasada le da su condición en la vida presente y, en base al karma pasado, la mente comienza su vida presente.

Sin la fuerza de vida del prana, el karma permanece inerte. Este karma inerte, ayudado por la fuerza de vida, el prana, da origen a la mente. Así la mente es un compuesto de prana y karma y, a través del prana, está relacionada con el Ser inmanifiesto. Puede decirse, por tanto, que la mente es el segundo paso en el proceso de manifestación o creación, mientras que el prana es el primero.

Esto esclarece la posición de la mente en el campo de la creación y su relación con el Ser, que es lo último.

El prana es la primera expresión de la inteligencia cósmica. Influenciado por el karma, el prana consigue individualidad y aparece como mente individual. De este modo hallamos que la mente individual es un reflejo limitado de la mente cósmica ilimitada o inteligencia pura. Al igual que el prana es la manifestación del océano eterno del Ser inmanifiesto, la mente es el reflejo de la inteligencia cósmica en el karma.

Esto muestra que antes de la creación de la mente existía en principio la influencia del karma. Lo cual nos lleva a concluir que hubo creación antes de la creación.

Existió un día antes de este día y una noche antes de esta noche. El ciclo de creación y disolución es el ciclo eterno en la eternidad del Ser.

En el proceso de creación, la mente llega a existir porque previamente hubo una mente que creó algún karma. Esta influencia del karma continúa existiendo como base de la mente actual.

Así podemos concebir dos realidades en el origen de la creación. Una es la realidad eterna del Ser absoluto y la otra es la realidad del karma que, aunque situada en el campo siempre-cambiante de la existencia relativa, encuentra su condición eterna en el ciclo perpetuo de acción, experiencia e impresión.

La impresión de una experiencia en la mente del actor es la influencia más sutil del karma. Mantiene su existencia en el nivel más sutil de la mente, casi en el punto de unión de la mente y el prana. Es justamente en este plano, donde el Ser se hace mente, donde empieza la creación y en virtud de esta impresión finísima del karma, el prana asume el papel de menté. Puede decirse, en principio, que el siguiente paso en la creación se produce casi simultáneamente a través de los mecanismos de los sentidos de percepción, los cuales permiten a la mente funcionar y materializar la realidad de la mente y de los sentidos. La materia se hace realidad para formar el sistema físico a través del cual los cinco sentidos de percepción se expresan, y para justificar la validez de su creación existiendo y actuando como agentes de la mente en el proceso de evolución y creación. Por este proceso se forman los sentidos, el sistema nervioso y el cuerpo.

Esto esclarece los sutiles mecanismos de la creación e ilustra los principios que subyacen a la creación de la mente, de los sentidos, del sistema nervioso y del cuerpo, y sus relaciones con el Ser.

El Ser es el océano ilimitado, eterno, de la vida absoluta. Puesto que es de naturaleza trascendental, no tiene ningún atributo. Ciertamente se le experimenta, pero esta experiencia es siempre en Su propio campo de existencia trascendental o conciencia pura, dónde la mente trasciende todos los campos de experiencia relativa y se hace una con el Ser y, al alcanzar el estado del Ser, deja de ser mente consciente. Este estado absoluto de existencia sin atributos está completamente fuera de lo imaginable, más allá de cualquier concepto o comprensión intelectual.

La mente humana intenta naturalmente comprender la realidad última y quedarse en la orilla del océano ilimitado de la sabiduría del Absoluto. En su esfuerzo por desentrañar lo inescrutable y por comprender el Trascendente empieza por tratar de conocer

los campos más sutiles de la creación, con la esperanza de que si llega a penetrar en lo más sutil, cuando este momento llegue, se hará posible entender la naturaleza real de lo Supremo último.

Como contribución a estos interrogantes intelectuales sobre la naturaleza del Ser y Su relación con los campos más sutiles de la creación subjetiva y objetiva, discutiremos brevemente el status del Ser y la creación sucesiva del prana, de la mente, de los sentidos, del sistema, nervioso y del cuerpo.

Ha quedado claro que no es el Ser el que se manifiesta (debido a su naturaleza trascendental y sin atributos, el Ser no está en situación de manifestarse o de impedir la manifestación), sino que es la mediación del karma la que se refleja en el Ser, o acepta el reflejo del Ser y se convierte en la tendencia a crear, adquiriendo de ese modo la condición de prana. Desde este ángulo, y basados en esta reflexión, toda la creación comienza a separarse del Ser, que permanece inalterado en Su condición eterna de Absoluto. Así es que nada le ocurre al Ser absoluto, y la creación empieza en las variadas formas y fenómenos, basada en la influencia del karma, impelida por el prana y llevada a cabo por la mente, dejando al Ser intacto.

Puesto que el Ser es omnipresente, está difundido en toda la multiplicidad de la creación. Nada existe sin Él, todas las cosas son Él. Por tanto, el status de la creación es distinto del Ser, y el Ser es al mismo tiempo la totalidad de la creación. La mente es distinta del Ser y, al mismo tiempo, su naturaleza esencial es Ser.

El ciclo del karma sigue creando, evolucionando y disolviendo la creación fenoménica en ciclos de existencia y no-existencia de la totalidad del cosmos, y el individuo se descubre a sí mismo como una parte de él.

Vemos que, en esencia, la vida es eterna y absoluta. En realidad no hay nada sino el Absoluto. Todas las formas y fenómenos relativos siempre-cambiantes y toda la existencia cósmica tienen su vida en el Ser eterno, mientras que, al mismo tiempo, su fase fenoménica de existencia está basada en el plano del karma, que en sí mismo no tiene condición absoluta. La fase relativa adquiere rango de perpetuidad en los ciclos de creación y disolución.[1]

1. Ver: El ser, el absoluto y lo relativo

Esto sugiere que hay dos principios de vida - Ser absoluto y karma. La pregunta surge ¿puede haber dos realidades últimas?

Si es así, esto dejaría sin cumplir la búsqueda de la realidad última y el buscador de la verdad en la incertidumbre.

Indudablemente no pueden existir dos realidades últimas - Ser y karma. Es obvio que sólo puede existir una. Queda por descubrir cuál es la última, el Ser o el karma.

Hemos visto que el Ser es, en Su naturaleza esencial, existencia absoluta, y que Eso sólo puede aceptarse como la realidad última de la vida. Pero también hemos visto que puesto que ésta realidad última, el Ser, es absoluta y sin atributo no es, por lo tanto, apta para crear. Ha sido dicho que la creación surge de la semilla del karma, latente en el Ser, y que contiene conjuntamente capacidad del prana, karma y mente. La creación acontece cuando el karma, en virtud de sí mismo, asume el papel de prana, la fuerza vital de la vida y la creación.

El hecho de que el karma asuma el papel de prana para comenzar la creación en la omnipresencia del Ser eterno, da esperanza al buscador y justifica su búsqueda de una realidad última.

La naturaleza omnipresente del Ser no permite que al karma se le otorgue un status independiente de realidad última. El karma se encuentra latente en la naturaleza misma del Ser, y la creación encuentra su origen en él. De esta forma el Ser queda como única realidad suprema y tiene la influencia del karma latente en Su propia naturaleza para el propósito de crear.

La comprensión de que el Ser eterno es la única realidad suprema, última de la existencia, muestra que la causa de la creación, o la creatividad todopoderosa, está latente en la naturaleza misma del Ser y que se expresa a Sí misma en la forma de creación. Así descubrimos que el Ser sin atributos, absoluto, eterno es la realidad última de la existencia y que, en virtud de Su propia naturaleza, el proceso de creación, evolución y disolución, continúa perpetuamente sin influir en el status absoluto del Ser eterno.

Esta es una imagen completa del Ser eterno absoluto, tanto con relación a su propia inteligencia creativa todopoderosa, o mente universal, como con relación a la mente individual.

EL KARMA Y EL SER

Karma significa acción o actividad.

Hemos visto en la sección previa la naturaleza de la relación que existe entre el Ser y el karma, y hemos hallado que el karma, en su forma manifiesta, es opuesto a la naturaleza esencial del Ser. El Ser es existencia absoluta, mientras que el karma es el instrumento a través del cual el ciclo de creación, evolución y disolución continúa ocurriendo ininterrumpidamente. Así vemos que la naturaleza esencial del karma no está, desde luego, en consonancia con la naturaleza esencial del Ser, que es simplemente ser.

Ningún karma puede jamás alcanzar el estado del Ser. Por el proceso del karma, toda la creación ha de estar en acción continua a través del ciclo eterno de nacimiento y muerte, creación, evolución y disolución. Puesto que el karma es opuesto al estado del Ser, cualquier proceso que logre poner fin al karma conducirá al estado del Ser.

Hemos visto que el estado del Ser es siempre la misma existencia absoluta, trascendental, omnipresente. Está perpetuamente allí. Pero la vida del individuo, que ocurre en la rueda del karma, permanece siempre en el campo de la existencia relativa, perdiendo de ese modo la gloria del Ser. Como ya hemos visto, el poder del karma crea, mantiene y disuelve la vida del individuo y la del cosmos. Por esta razón todos los individuos y todos los seres que existen en el mundo están sujetos al poder del karma. El poder del karma mantiene la vida en el campo relativo, y esto da como resultado que el individuo permanezca fuera del campo del Ser puro.

Si hubiera un medio de evadirse de la garra del karma, Ese sería el medio para alcanzar el estado del Ser eterno. En el próximo capítulo.[1] veremos que por medio de una técnica para reducir la actividad de la experiencia y, finalmente, trascender el campo más sutil de la actividad, se llega al estado del Ser, el campo de la vida eterna.

Esta verdad, de que la naturaleza del Ser y la naturaleza del karma son incompatibles, ha sido totalmente mal interpretada por quienes no conocen esta técnica para hacer mínimo el poder del karma, elevándose por encima de su influencia, hasta alcanzar el estado del Ser.

1. Ver: Como llegar al contacto con el ser

Cuando tales personas, de visión incompleta, leen en los libros de metafísica que la conciencia de felicidad absoluta es opuesta a la naturaleza del karma, desarrollan sus propias teorías para apoyar su convicción de que una vida activa en el mundo es opuesta al estado de conciencia de felicidad infinita. Esta interpretación errónea ha sido la causa de que durante muchos siglos, los valores espirituales se hayan visto separados de los valores materiales.

Aunque la naturaleza del Absoluto y la de lo relativo, del Ser y del karma, son incompatibles, existe tina técnica[1] por medio de la cual es posible glorificar el campo del karma con la luz del Ser. Este es el punto que incontables generaciones no han sabido comprender, este punto sutilísimo del conocimiento para lograr la glorificación del karma lo que únicamente se necesita es destreza en la acción. Este error ha sido la razón principal de que el sufrimiento; la miseria; la tensión crezcan y aumente la negatividad en todos los aspectos de la vida.

Ya es hora de que este concepto erróneo se corrija y de que los hombres se den cuenta de que, por medio del sistema de la Meditación Trascendental, toda mente puede ir más allá del estado relativo de experiencia y alcanzar el estado del Ser. Habiendo estado en esa situación, el valor del Ser se infunde en la mente, porque en el Trascendente ella está fuera del campo del karma, deja de ser mente individual y pasa a ser una con el Ser eterno y absoluto. Cuando la fuerza del karma arrastra de nuevo la mente hacia fuera, al campo relativo de actividad, se da cuenta de que el estado del Ser trascendental, en su aspecto ilimitado de felicidad absoluta, es mucho mejor que el estado relativo de felicidad transitoria en el campo de la actividad.

La conciencia de bienaventuranza del Trascendente crea una impresión inmediata en la naturaleza de la mente. Al volver al campo relativo donde el tiempo, el espacio y la causalidad mantienen todas las cosas entre límites estrechos, la mente comienza a retener algo de esta infinitud. Y con la práctica repetida se familiariza más y más con el Trascendente.

1. Ver: Cómo Vivir el Ser, y Cómo Llegar al Contacto con el Ser

La práctica continuada de la Meditación Trascendental da como resultado una infusión tan fuerte del Ser en la naturaleza de la mente, que la mente, al mismo tiempo que sigue actuando y experimentando en el campo de la existencia relativa, comienza a vivir la naturaleza del Ser eterno. Esto tiene un valor práctico tremendo para la mente ocupada en las actividades de la vida diaria.

Lo que ha estado faltando es la habilidad para armonizar el valor del Ser con el valor de la actividad en el campo del karma. Esto no es difícil de entender. La habilidad en la acción radica en devolver la mente a su origen y en empezar la actividad consciente desde la fuente misma del pensamiento.

Ésta es la habilidad en la acción que infunde el poder del Ser en el campo del karma por intermedio de la mente. Esto glorifica la actividad en todos los niveles y además libera a la mente de la esclavitud del karma. Esta liberación de la mente se debe a hallarse establecida en la conciencia de bienaventuranza eterna. Al igual que la luz de una vela pierde su valor relativo a la luz brillante del sol, así también, en la eterna luz de la felicidad absoluta, los gozos relativos de la vida dejan de esclavizar a la mente. De este modo la mente se libera de la influencia esclavizante del karma a través de la experiencia de la felicidad absoluta del Ser eterno.

La destreza en la acción requiere que la actividad sea, en primer lugar, reducida a cero y, desde ese punto, se comience la acción. Puede ser comparada con el tensar una flecha hacia atrás en el arco, con el objeto de dispararla hacia adelante. La habilidad está en tirar de la flecha hacia atrás en el arco tanto como sea posible, hasta alcanzar un estado de no actividad. Desde ese punto, la flecha se dispara sin esfuerzo, sin más que soltar la mano. La habilidad en la acción consiste solamente en tirar de la flecha hacia atrás y soltarla. La flecha, entonces, saldrá naturalmente disparada hacia adelante, con el mínimo esfuerzo y con la máxima energía.

Del mismo modo, si llevamos la actividad de la mente a un estado de quietud, y desde ese punto comenzamos la acción, se necesitará el mínimo de energía. La acción se realizará fácilmente y dará máximos resultados. La persona actuará estando establecida en la libertad eterna del Ser y, por lo tanto, no estará bajo la influencia absorbente del karma.

Esto es habilidad en la acción.[1]

Podemos concluir por consiguiente que, aunque la naturaleza del karma y la naturaleza del Ser son incompatibles, es posible glorificar el karma con la bienaventuranza del Ser. Es posible para un hombre vivir en el campo de la acción y, con todo, vivir simultáneamente una vida de libertad eterna en la conciencia de felicidad del Ser absoluto. Es posible que un hombre actúe en el mundo con interés total y además viva simultáneamente en la conciencia divina, uniendo así los valores de la existencia absoluta y relativa.

Revelar esto al hombre es el propósito de este libro.

Debemos tener en cuenta que, si bien la ciencia del Ser es completa en su teoría, es esencialmente una ciencia práctica, en la que los resultados dependen de la práctica de la Meditación Trascendental. Cada uno de nosotros puede experimentar este estado del Ser y crear en nuestras vidas un estado de libertad eterna, en tanto que aportamos mayor éxito a todos los campos de la actividad.

1. Para intensificar al máximo el desarrollo de la habilidad en la acción, Maharishi, en 1.977, empezó a divulgar técnicas avanzadas, complementarias a la técnica de la Meditación Trascendental (MT). Se agrupan bajo la denominación de Programa Sidhis-MT. (Ver el Prefacio a esta edición). (N. del T.)

CAPÍTULO DOS

CÓMO LLEGAR AL CONTACTO CON EL SER

La ciencia del Ser no sólo afirma la teoría de un elemento absoluto en la base de toda la creación, sino que proporciona también un método sistemático, por medio del cual, toda persona puede experimentar directamente la naturaleza esencial del Ser absoluto, trascendental.

En primer lugar consideraremos, desde un punto de vista teórico, la posibilidad de experimentar el Absoluto directamente y, luego, consideraremos los resultados prácticos para la vida diaria de una experiencia de esta naturaleza.

Hemos visto que el Ser se oculta en el campo trascendental de existencia absoluta, más allá del estrato más sutil de la creación. Para experimentar esta realidad trascendental es necesario llevar nuestra atención a través de todos los estratos sutiles de la creación, llegando al nivel más sutil, trascenderá la experiencia y llegará al campo del Ser trascendental.

¿Qué es lo que encontramos en el nivel superficial de la creación? Encontramos cosas toscas para ver con los ojos, palabras o sonidos toscos para oír con los oídos, olores para percibir con la nariz, variedades de sensaciones para tocar con el sentido del tacto y diversidad de sabores para saborear con la lengua. Pensamos, y en general el proceso de pensar no parece tener relación alguna con los sentidos de percepción. Pero el proceso de pensar incluye de hecho uno o varios de estos sentidos.

Nuestra experiencia en el campo de la percepción demuestra que experimentamos cosas sutiles y otras toscas. Utilizamos nuestros ojos para ver, nuestros oídos para oír y así sucesivamente, pero sabemos que hay un límite para lo que los ojos pueden ver; los oídos oír y la lengua saborear. Este límite señala el término de nuestra experiencia de la creación obvia.

Los ojos pueden ver formas, mientras las formas no se refinen más allá de cierto grado. Los oídos pueden oír sonidos dentro de una amplitud de frecuencia determinada. La

nariz puede oler olores mientras sean suficientemente perceptibles. Esto es lo que ocurre con los sentidos de percepción. Sólo son capaces de experimentar objetos toscos.

Así comprendemos que nuestra experiencia está, de ordinario; limitada al campo superficial de la creación. Los campos sutiles están más allá del ámbito común de nuestra experiencia. Sabemos que existen formas mucho más finas que las que los ojos pueden ver y que pueden ser vistas a través del microscopio. Sabemos que existen sonidos que los oídos no pueden oír, pero que pueden oírse con ayuda de amplificadores. Esto demuestra que existen estratos sutiles de creación con los cuales no estamos familiarizados, porque nuestra capacidad ordinaria de experiencia está limitada a lo grosero. Por lo tanto, para experimentar el Ser trascendental es necesario desarrollar la facultad de experimentar.

Si pudiéramos desarrollar nuestra facultad de experimentar a través de cualquiera de los sentidos, o desarrollar nuestra capacidad de experimentar el pensamiento antes de que alcance el nivel consciente de la mente y, si esta habilidad para experimentar el pensamiento pudiera desarrollarse tanto que alcanzase la fuente del pensamiento, entonces, habiendo trascendido la fuente, sería posible alcanzar el estado trascendental del Ser puro. De este modo, experimentando progresivamente estados más finos de la creación, a través de cualquiera de los sentidos hasta trascender la experiencia más fina, se alcanzaría el estado del Ser.

Puesto que el Ser es trascendental por naturaleza, no pertenece al campo de acción de ninguno de los sentidos de percepción. Sólo cuando la percepción sensorial se acaba, puede alcanzarse el campo trascendental del Ser. Mientras que experimentamos con los sentidos, estamos en el campo relativo. Por lo tanto, el Ser no puede experimentarse a través de ninguno de los sentidos. Esto demuestra que, cualquiera que sea el sentido de experiencia a través del que procedamos, tenemos que alcanzar primero el límite último de experiencia a través de ese sentido. Después, trascendiendo eso, alcanzaremos un estado de conciencia en el cual el experimentador ya no experimenta.

La palabra experimentador denota un estado relativo; es una palabra relativa. Para que exista el experimentador tiene que haber un objeto de experiencia. El experimentador y el objeto de experiencia son ambos relativos. Cuando hemos trascendido la experiencia del objeto más sutil, el experimentador queda a solas consigo mismo sin experiencia, sin objeto de experiencia y sin el proceso de experimentar. Cuando el sujeto queda sin objeto de

experiencia, habiendo trascendido el estado más sutil del objeto, se sale fuera del proceso de experimentar y llega al estado del Ser. La mente se halla entonces en el estado del Ser que está más allá del campo relativo.

El estado del Ser no es un estado de experiencia subjetivo ni objetivo, puesto que estos estados pertenecen ambos al campo relativo de la vida. Cuando se ha trascendido el estado más sutil de experiencia objetiva, la subjetividad del individuo se funde en el Trascendente. Este estado de conciencia se conoce como existencia pura, el estado del Ser absoluto.

Así es como, llevando la atención al campo del Trascendente, es posible llegar al contacto y experiencia del Ser. No puede experimentarse en el nivel del pensamiento porque, hasta donde el pensamiento funciona, sigue siendo todavía un campo de existencia relativa; todo el campo de la percepción sensorial reside en la existencia relativa.

El estado trascendental del Ser está más allá de toda percepción visual, auditiva, de todo lo que se pueda tocar, oler y saborear - más allá de todo pensamiento y de todo sentimiento. Este estado de conciencia pura, absoluta, inmanifiesta del Ser, es el estado supremo de la vida. Se experimenta fácilmente a través del sistema de la Meditación Trascendental.

LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

El proceso de llevar la atención al nivel del Ser trascendental se conoce como el sistema de Meditación Trascendental.

En la práctica de la Meditación Trascendental se selecciona un pensamiento adecuado y se utiliza la técnica para experimentarlo en las etapas iniciales de su desarrollo, permitiendo así que la mente consciente llegue de forma sistemática al origen del pensamiento, el campo del Ser.

EL PRINCIPIO ESENCIAL

Hemos visto que el Ser es el estado de existencia absoluta y eterna y que el modo de experimentarlo es experimentar desde los niveles toscos a los niveles de la creación, hasta que la mente llega al Trascendente.

Hemos visto que podíamos proceder a través de cualquier sentido de percepción. Por ejemplo, por medio del sentido de la vista podríamos experimentar gradualmente formas cada vez más sutiles hasta que, finalmente, nuestros ojos alcanzaran un punto donde serían incapaces de percibir una forma más allá de cierto grado de sutileza. Si cerramos los ojos y adiestramos nuestro ojo interno, el ojo de la mente, para percibir el objeto en el punto donde dejamos de percibirlo teniendo los ojos abiertos, tendremos una imagen mental del objeto. Si hubiera un modo de experimentar los estados más finos de esa imagen mental, de experimentar su estado más fino y trascenderlo, alcanzaríamos entonces el estado del Ser. Del mismo modo, a través de cualquier sentido de percepción, podríamos comenzar a experimentar un objeto y llegar finalmente al estado trascendental del Ser.

A través de la experiencia de un pensamiento podemos percibir los estados sutiles del proceso de pensar y, trascendiéndolos, estamos seguros de llegar al estado trascendental del Ser.

El pensamiento es, en sí mismo, el estado sutil de la palabra. Cuando hablamos nuestras palabras pueden oírse, pero si no hablamos, las palabras no se hacen perceptibles. De este modo hallamos que el pensamiento es una forma sutil de sonido.

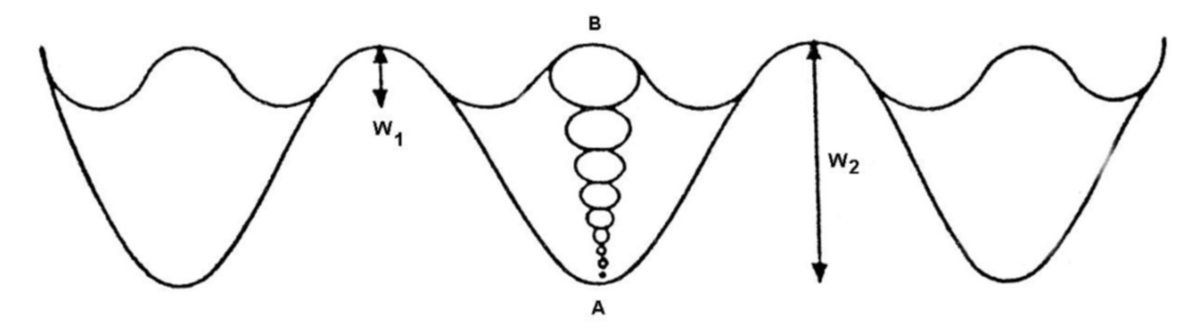
El proceso de pensar comienza desde el nivel más profundo, más refinado de la conciencia y se hace más superficial a medida que se desarrolla. Finalmente llega a desarrollarse lo bastante para percibirse en el nivel superficial de la conciencia, el nivel ordinario del pensar. Una analogía esclarecerá este principio.

Un pensamiento empieza desde el nivel más profundo de la conciencia, desde el nivel más profundo del océano de la mente, de igual modo que una burbuja comienza en el fondo del mar. A medida que la burbuja sube, se hace gradualmente mayor. Cuando llega a la superficie del agua, se la percibe como burbuja.

La mente es como un océano. Los niveles superficiales de la mente están activos mientras los niveles más profundos permanecen silenciosos. Al nivel activo superficial del

océano de la mente lo llamamos mente consciente. Cualquier pensamiento que haya en el nivel superficial es reconocido conscientemente y, es en este nivel, donde los pensamientos se aprecian como pensamientos.

Un pensamiento empieza desde el nivel más profundo de la conciencia, y se eleva a través de toda la profundidad del océano de la mente, hasta que por último aparece como un pensamiento consciente en la superficie. Así vemos que cada pensamiento estimula toda la amplitud del fondo de la conciencia, pero se le aprecia conscientemente sólo cuando alcanza el nivel consciente; no se aprecian todas sus etapas anteriores de desarrollo. Por esto decimos que, para todo propósito práctico, los niveles más profundos del océano de la conciencia son como si fueran silenciosos.



Vemos en el diagrama que la burbuja de pensamiento al subir desde el nivel A crece en tamaño. Cuando llega al nivel superficial B, se ha desarrollado lo suficiente para ser apreciada como un pensamiento. Este es el nivel de la mente consciente. Los estados sutiles de la burbuja-pensamiento por debajo de este nivel consciente no son apreciados.

Si la burbuja-pensamiento pudiera ser conscientemente apreciada en el nivel por debajo de B, y en todos los niveles sutiles desde B hasta A, sería posible tener el nivel A dentro del alcance de la mente consciente. De esta forma la profundidad de la mente consciente (representado por W1) se haría mayor (como indica W2), y el poder de la mente consciente aumentaría enormemente. Esta expansión de la capacidad consciente de la mente ocurre de manera automática al progresar hacia el Ser. Es como si las olas de la superficie del octano, se comunicasen con los niveles más profundos de agua; de suerte que cada ola fuese más poderosa que la anterior. De esta manera se desarrolla el pleno potencial mental y la capacidad consciente dé ti mente aumenta al grado máximo.

LA TÉCNICA

Las burbujas de pensamientos se originan en flujo continuo, una tras otra, y a la mente se la entrena a experimentar la burbuja que se acerca en etapas más anteriores de su desarrollo (ver diagrama) Cuando la atención alcanza el nivel A, ha atravesado todo el espesor de la mente y ha alcanzado la fuente de la inteligencia creativa en el hombre.

Esta fuente del pensamiento entra así dentro del ámbito de la mente consciente. Cuando la mente consciente trasciende el nivel más sutil del pensamiento, trasciende el nivel más sutil de experiencia relativa y llega al Ser trascendental, el estado de conciencia pura o auto-consciencia.

Así es como, paso a paso y de una manera sistemática, se lleva la mente consciente a la experiencia directa del Ser absoluto, trascendental.

AUMENTO DE ATRACTIVO EN EL CAMINO HACIA LA TRASCENDENCIA

La tendencia natural de la mente es ir hacia campos de mayor felicidad. Durante la práctica de la Meditación Trascendental a la mente consciente se la pone en camino de experimentar el Ser absoluto, trascendental, cuya naturaleza es conciencia de bienaventuranza; por este motivo, la mente halla el camino cada vez más atractivo a medida que avanza en dirección a la felicidad. Una luz se hace débil y tenue a medida que nos alejamos de su origen, y su intensidad aumenta cuando nos acercamos a su fuente. De forma similar, cuando la mente va en la dirección de la felicidad absoluta del Ser trascendental, encuentra un aumento de atractivo a cada paso de su marcha. La mente es cautivada y conducida así a la experiencia del Ser trascendental.

Esta práctica es agradable para todas las mentes. Cualquiera que sea el estado de evolución del aspirante, bien sea que esté emocionalmente desarrollado o aventajado intelectualmente, por su propia tendencia a ir a un campo de mayor felicidad, su mente halla el modo de trascender el estado más sutil del pensamiento y llegar a la felicidad del Ser absoluto. Esta práctica es, por tanto, no sólo simple sino también automática.

IMPORTANCIA DEL PENSAMIENTO CORRECTO

Un pensamiento correcto es aquel que, en su naturaleza, es armonioso y útil para el que piensa y para su medio ambiente. Cada pensamiento, como cada palabra hablada, tiene alguna influencia en el que piensa y en su medio ambiente. Lo mismo que una piedra arrojada a un estanque produce ondas que llegan a todos los extremos del estanque, cualquier pensamiento, palabra o acción produce ondas en el ambiente y estas ondas viajan en todas las direcciones y chocan con todo lo que hay en él produciendo influencias en todos los niveles de creación. Cada pensamiento, palabra y acción de cada individuo influencian sobre el universo entero.

Puesto que la influencia de un pensamiento es tan amplia, es necesario considerar cuidadosamente la calidad de cualquier pensamiento que surja en la mente. Pudiera haber un pensamiento cuya influencia fuera perjudicial para el que lo piensa y para el resto del universo. Del mismo modo, puede haber un pensamiento -cuya influencia sea favorable y útil para el que lo piensa y para el mundo en su totalidad. Debido a que cada ser individual tiene su propia cualidad, es de suma importancia para cada persona que le sea seleccionada una clase especial de pensamiento cuya influencia física sea beneficiosa y útil para él mismo y para el mundo entero. La influencia de una palabra hablada, que se expande en ondas vibratorias por el ambiente, no depende del significado de la palabra, sino de la calidad de las vibraciones producidas. A la vez que es necesario producir vibraciones de buena calidad para obtener una influencia de armonía y felicidad, también se precisa que la calidad de la vibración corresponda a la del individuo.

Los individuos difieren en la calidad de vibraciones que constituyen sus personalidades individuales. Por este motivo, es de vital importancia para la práctica de la Meditación Trascendental, la selección correcta de un pensamiento adecuado para cada individuo determinado.

Puesto que la calidad de cada persona es diferente, es difícil seleccionar la clase correcta de vibración o la cualidad adecuada de pensamiento. El problema de seleccionar un pensamiento apropiado, cuya cualidad física corresponda a la cualidad física del que lo piensa, se hace aún más importante cuando consideramos que el poder del pensamiento aumenta cuando el pensamiento se aprecia en sus etapas iniciales de desarrollo.

Sabemos que en los estratos sutiles de la creación el poder es mayor que en los superficiales. Si lanzamos una piedra a alguien le herirá, pero si pudiéramos penetrar en los estratos sutiles de la piedra y excitar uno de sus átomos, se liberaría una tremenda energía y el efecto sería mucho mayor. De forma similar, cuando llegamos a los estratos más sutiles de un pensamiento, apreciamos sus niveles más finos donde el poder se hace mayor que en el nivel consciente ordinario de la mente. Teniendo esto en cuenta, es esencial que antes de comenzar esta práctica, se seleccione la cualidad adecuada de sonido.

La cuestión de seleccionar el pensamiento correcto para un individuo determinado, presenta un enorme problema cuando consideramos la gran influencia de una acción en todo el universo.

Una acción realizada por un individuo particular en un lugar determinado en un momento preciso, puede producir resultados favorables para el que la realiza y para su medio ambiente. La misma acción puede producir una influencia diferente bajo circunstancias diferentes.

Las consideraciones sobré la acción y su influencia son sumamente complejas. Está más allá de la capacidad de la mente humana conocer la influencia de un acto en cualquier nivel de la creación. Por lo tanto, el problema de seleccionar un pensamiento correcto para ésta práctica de meditación, es algo que ningún individuo puede decidir con éxito por sí mismo.

Para facilitar la selección de una palabra correcta para cada individuo, han sido preparados instructores en el arte de escoger un sonido o palabra que corresponda a la cualidad especial de cada individuo. Estos instructores de meditación, se hallan en casi todos los países del mundo, en los centros del Movimiento de Regeneración Espiritual.

LA NECESIDAD DE GUÍA PERSONAL

La práctica de la Meditación Trascendental tiene que impartirse por medio de instrucción personal. No puede enseñarse a través de un libro, porque el profesor no sólo tiene que hacer ver al aspirante cómo experimentar los estados sutiles del pensamiento, sino

que ha de responsabilizarse también de verificar sus experiencias a medida que avanza en ese camino.

Las experiencias varían de una persona a otra. Por consiguiente no es práctico enumerar todas las experiencias posibles. Ni tampoco favorece al que empieza, conocer por adelantado todo lo que es posible experimentar. En primer lugar, porque podría mantener una actitud expectante hacia una experiencia particular y, al hacerlo, estaría dividiendo su atención, suprimiendo con ello la posibilidad de tener alguna experiencia profunda y significativa. Segundo, porque al esperar una experiencia, podría ser víctima de auto sugestión y no hacer sino imaginar esa experiencia. En uno y otro caso se verá privado del éxito. En esta meditación la mente experimenta en verdad los estados sutiles del pensamiento, sin tener que imaginar, prevenir o proponerse ninguna experiencia en particular. Es un proceso totalmente inocente que se consigue bajo la guía personal de un profesor.

Un pensamiento en sí mismo es una experiencia muy abstracta para el hombre común.

Si se le pide que experimente los estados sutiles de un pensamiento, se le está pidiendo que experimente los estados sutiles de esa experiencia abstracta. Esto parece imposible, ya que a la mente se la ha estado acostumbrando siempre a experimentar sólo objetos toscos o estados concretos del pensamiento en el nivel del pensar consciente.

En el momento en que uno empieza a experimentar los estados sutiles del pensamiento, uno se descubre a sí mismo impulsado hacia estados de experiencia cada vez más abstractos. El que empieza tarda algún tiempo en darse cuenta de su experiencia de estados sutiles del pensamiento, incluso con la ayuda directa de un instructor. Por esta razón no es de valor práctico describir por escrito los detalles del sistema. La práctica de la Meditación Trascendental debe enseñarse siempre por instructores expertos de meditación, que han sido preparados para divulgarlo con exactitud al igual que para verificar experiencias.

La comprobación de las experiencias es un punto vital en esta práctica. Insistimos, ésta no puede realizarse a través de libros. La práctica debe dar por resultado todo el bien para la vida, y esto depende de la guía personal del instructor junto con el acatamiento y cooperación del alumno. Es una práctica muy especializada y muy delicada. Es importante

que sea aprendida sólo de un instructor autorizado por el Movimiento de Regeneración Espiritual.

CAPÍTULO TRES

CÓMO VIVIR EL SER

El Ser no es algo que existe y pueda ser traído de alguna parte y vivido. Es la existencia misma, la propia vida de todas las cosas. Es el estado omnipresente, que lo llena todo, de la conciencia absoluta. Para vivirlo, la mente consciente tiene primero que haberse familiarizado con Él.[1]

En la meditación, cuando la mente trasciende el estado más sutil del pensamiento llega al estado del Ser. Este es un estado de no experiencia, puesto que todo el campo de la relatividad ha sido trascendido. Es el estado de trascendencia simplemente, el estado de existencia, conciencia pura, "es-idad", "soy-idad".

Desde este estado de Ser puro, la mente regresa a experimentar los pensamientos en el mundo relativo. A través del constante entrar en la esfera del Trascendente y regresar al campo de la relatividad, se hace más profunda la relación familiar con la naturaleza esencial del Ser, y la mente, de forma gradual, se hace irás consciente de su propia naturaleza esencial.

Con la práctica regular, aumenta la capacidad de la mente para mantener la experiencia de su naturaleza esencial simultáneamente con la experiencia de objetos a través de los sentidos. Cuando esto sucede, la mente y su naturaleza esencial – el estado del Ser trascendental – se hacen uno, y la mente entonces es capaz de mantener su naturaleza esencial – el Ser – al mismo tiempo que está entregada al pensamiento, la palabra o la acción.

Para lograr un estado mental así, son necesarias dos cosas: una, como ya hemos

1. Ver: Cómo llegar al Contacto con el Ser.

visto es la práctica de la Meditación Trascendental; la otra, igualmente importante para la consecución rápida del objetivo deseado, es que no debe someterse a la mente a grandes esfuerzos cuando después de la meditación sale a ocuparse en el campo de la actividad. Todo campo de la actividad debe experimentarse a su tiempo, y todas las acciones necesarias deben ser realizadas; pero a la mente no debe exigírsele un esfuerzo excesivo. Debe hacerse todo de una manera suave. Para que el Ser se infunda rápidamente en la naturaleza de la mente activa, es muy importante tomar la vida con naturalidad y en forma cómoda.

Cuando la mente consciente trasciende y alcanza el estado del Ser, se convierte por entero en el Ser. La mente pierde su individualidad y se convierte en mente cósmica; se hace omnipresente y gana existencia pura, eterna. En el estado del Trascendente no tiene capacidad para la experiencia. Aquí la mente no existe, pasa a ser existencia.

Cuando la mente vuelve al campo de la vida relativa, recobra la individualidad, pero conserva algo del status admirable, universal, ilimitado que había conseguido. Con la práctica puede quedarse cada vez con más de ese estado durante la actividad de la vida diaria.

En términos generales, cualquier ocupación de la mente en el campo de la actividad es una huella en la naturaleza esencial de la mente que es Ser puro. Pero si la mente se entrega a la actividad de una manera cómoda, descansada, simple y natural, la infusión del Ser en su naturaleza se hace más fácil. Si, por el contrario se la somete a esfuerzo durante la actividad, la infusión del Ser es menos efectiva. Por ejemplo, cuando sumergimos un paño blanco en tinte amarillo se vuelve amarillo. Cuando se saca fuera, la viveza del color no es tan intensa como aparecía mientras estaba en el tinte. Si ponemos el paño a la sombra durante algún tiempo, el color palidece más aún. Si lo colocamos al sol, se verá que el color desaparece aún más rápidamente.

Del mismo modo, cuando la mente alcanza el estado de trascendencia del Ser, se vuelve Ser puro. Si, cuando sale del Trascendente, se expone a la actividad de una manera normal y natural, la infusión le la naturaleza del Ser se conserva durante algún tiempo. Pero, si la mente se fatiga en la actividad, el efecto de la infusión se pierde pronto. Por lo tanto, es muy importante que uno se ocupe en el campo de la actividad de una forma

natural, con objeto de que la actividad pueda servir de medio para desarrollar el estado del Ser en la mente.

Así pues vemos que la práctica regular de la Meditación Trascendental, seguida de una actividad natural y sin esfuerzo en la vida, es un método fácil para crear un estado de conciencia donde el Ser absoluto y el campo relativo de la vida se vivan simultáneamente y el uno no sea impedimento para el otro. Este es el estado de conciencia cósmica, en el cual el Ser absoluto se vive junto con todos los valores de la vida relativa.

En El Arte de Vivir[1] se pone en claro que, mediante el sistema de la Meditación Trascendental, no sólo es posible sino incluso fácil para todo el mundo cultivar este estado.

Aquellos que empiezan, esta práctica de meditación sienten más energía, mayor claridad mental y mejor salud. Se hacen más eficientes y enérgicos en todas las actividades. Deben tener presente, sin embargo, que cuando su eficiencia física y mental aumenta no deben aumentar su actividad hasta el extremo de quedar exhaustos y no, encontrar tiempo para la meditación. Cuando se riega la raíz del árbol se pone verde y crece con mayor vitalidad. Si el árbol se entregará a la actividad de crecer hasta tal punto que no tuviera tiempo de absorber agua por la raíz, la propia base de su crecimiento se perdería.

Es importante advertir que, si bien la infusión del Ser en la naturaleza de la mente se manifiesta como rejuvenecimiento de la personalidad, pensamiento más claro y mayor energía, es un proceso muy delicado. Esta infusión ocurre en el nivel del Ser, de la existencia misma del individuo, y nunca en el nivel del pensar de la mente. Por lo tanto, prevenimos a todos los aspirantes de que no esperen experimentar al Ser en el nivel del pensar de la mente consciente.

Es como el proceso por el que un árbol recibe agua en su raíz, y en consecuencia todas las partes del árbol reciben naturalmente nutrición y florecen. Pero ninguna parte del árbol es consciente del proceso de absorción del agua por la raíz ni lo experimente. Su influencia se observa en el aumento de vigor de todas las partes del árbol. Tal vez una hoja pueda argumentar que se siente mejor pero que no se da cuenta de que esté recibiendo alimentación alguna.

El árbol está constituido de tal forma que siempre ha recibido nutrición de las raíces, y este mismo proceso sigue sencillamente su curso en mayor escala.

1. Ver: El Arte de la Acción y El Arte del Comportamiento.

Por esto la hoja no percibe que le esté sucediendo nada fuera de lo normal. Lo que le está pasando, sin embargo, lo perciben todos aquellos que han visto a la hoja secarse y que ahora la ven ponerse fresca y empezando a crecer.

Del mismo modo, cuando uno medita, experimenta aumento de energía y claridad mental; pero no el propio proceso de la infusión del Ser en la naturaleza de la mente. Todo el proceso es silencioso, en el nivel del Ser puro. Cualesquiera que sean las experiencias de la mente durante la meditación, son sólo los diferentes estados del proceso de meditación. Estos estados se hacen cada vez más sutiles hasta que, finalmente, nada queda del proceso y la mente se queda consigo misma en el estado de conciencia pura. La infusión de la naturaleza del Ser en la naturaleza de la mente tiene su origen en el campo trascendental.

La experiencia de vivir el Ser no puede describirse. El describirla no puede dar una explicación completa de ese estado. Solamente puede vivirse. Si a alguien se le pide que describa el sabor de lo que ha estado comiendo, es imposible para él expresar en palabras el sabor exacto, aun cuando fue perfectamente capaz de saborear la comida. De igual manera, el Ser se vive en la vida y es un estado de experiencia, pero no puede describirse.

El Ser puede vivirse a través de la práctica regular de la meditación. Al principio el Ser se graba de forma muy débil en la naturaleza de la mente. A medida que la práctica continúa se hace cada vez más profunda su infusión en la mente y, por fin, llega a ser tan intensa, sensible e imperturbable que el Ser se vive todo el tiempo en medio de todas las experiencias de los estados de vigilia, del soñar y del dormir profundo. En ese momento, uno vive libertad eterna en el nivel de la experiencia relativa.

VENTAJAS DE VIVIR EL SER

Son infinitas las ventajas que se obtienen de experimentar el Ser absoluto por medio de la práctica de la Meditación Trascendental. La vida del individuo, a todos los niveles, es influenciada hasta un grado tal, que el valor completo de la vida se transforma más allá de lo que la mente humana pueda imaginar.

¿Cómo puede un hombre mortal concebir las ventajas de la comunión con la vida cósmica del Ser absoluto para su vida individual? ¿Cómo puede la inteligencia humana

ordinaria, en el nivel de la comprensión intelectual, abarcar la grandeza de la inteligencia cósmica que se encuentra en el campo del Ser trascendental? ¿Cómo puede un individuo, funcionando dentro de las limitaciones de su capacidad mental ordinaria, formarse una idea de las enormes posibilidades de la energía creativa de su propio potencial cuando él esté armonizado con la inteligencia creativa del Ser absoluto?

La mente, el cuerpo y el medio ambiente son los tres campos principales de la vida. Las ventajas que se obtienen de la experiencia directa del Ser en estos aspectos de la vida será el tema de los capítulos siguientes.

La experiencia del Ser le posibilita a uno para vivir la vida en su grado máximo de excelencia y significado y le conduce a vivir la vida normal[1] del hombre – conciencia cósmica –.

El rejuvenecimiento[2] de la mente y del cuerpo son beneficios especiales de la experiencia del Ser, y su influencia transforma la salud,[3] la educación[4] y el comportamiento social.[5] Elimina el temor, la tensión y el sufrimiento en ambos planos, individual y social, trayendo paz a la vida.[6]

A través de la experiencia del Ser el hombre es capaz de utilizar su pleno potencial y hacer uso máximo de su medio ambiente y del influjo todopoderoso de la naturaleza.
Se armonizan los valores materiales y espirituales de la vida: mediante el arte de experimentar el Ser, es posible vivir la vida en libertad eterna, mientras en el campo material se consiguen los mayores logros. No es difícil vivir el Ser en todas las fases de la vida: el cuerpo,[7] la mente,[8] el sistema nervioso,[9] la palabra,[10] el pensamiento,[11] la respiración,[12] la forma de comportarse [5] y el medio ambiente.[13]

1. Ver: La vida normal
2. Ver: El Recreo y el Rejuvenecimiento Rápido.
3. Ver: La Salud y el Arte de Ser, y la Clave para la Buena Salud.
4. Ver: Educación.
5. Ver: El Arte del Comportamiento.
6. Ver: El Problema de la Paz Mundial.
7. Ver: El Cuerpo y el Arte de Ser.
8. Ver: La Mente y el Arte de Ser.
9. Ver: El Sistema Nervioso y el Arte de Ser:
10. Ver: El Hablar y el Arte de Ser.
11. Ver: El Pensamiento y el Arte de Ser.
12. Ver: La Respiración y el Arte de Ser.
13. Ver: El Medio Ambiente y el Arte de Ser.

Traído al nivel de la mente individual, el Ser proporciona la clave para pensar resueltamente, con claridad y provecho, lo cual conduce a la auto-confianza en la acción y el aumento de eficacia en todas nuestras empresas.

La práctica de la Meditación Trascendental da plenitud a la psicología, [1] a la filosofía[2], y a la vida religiosa[3] del hombre, y es la clave para la realización de Dios.[4]

1. Ver: La Plenitud de la Psicología.
2. Ver: La Plenitud de la Filosofía.
3. Ver: La Plenitud de la Religión.
4. Ver: Caminos para la Realización de Dios.

PARTE

2

LA VIDA

CAPITULO UNO

¿QUE ES LA VIDA?

La vida es la luz de Dios, la expresión de la divinidad.

La vida es divina. Es la corriente del Ser eterno, un flujo de existencia, creatividad, pureza y bienaventuranza.

La vida es la unidad en base a la unidad eterna y absoluta de la vida. En la superficie de la eternidad, somos seres mortales, en una existencia fenoménica siempre – cambiante.

La vida es unidad en conciencia divina. Es multiplicidad en la luz de Dios. La vida es absoluta en conciencia de bienaventuranza y relativa, en la variedad del gozo fenoménico.

Esencialmente la vida es Ser. La vida, en su naturaleza esencial, es el océano eterno, ilimitado del Ser.

Cuando afirmamos que la vida es el océano eterno del Ser, no queremos decir que la vida sea sólo eso. También es la corriente, el flujo del Ser. El flujo del Ser significa el ser en sus aspectos relativos, manifiestos.

Pasemos a considerar el océano, puesto que hemos dicho que la vida es el océano del Ser. En el fondo del océano el agua es fría. A medida que subimos hacia la superficie hallamos que el agua se hace más caliente en cada nivel y que, en la superficie del océano, la temperatura es la más alta. Los diferentes grados de temperatura a distintos niveles constituyen la temperatura del océano. El agua es esencialmente la misma a todos los niveles pero, según sea la temperatura en cada nivel específico, así variará su densidad.

De igual modo, el Ser es el mismo y, sin embargo, diferente en cada nivel de la creación. La creación consta de diferentes niveles de entendimiento, diferentes niveles de inteligencia y creatividad y, niveles diferentes de paz y felicidad.

Todos estos niveles de paz y felicidad, creatividad, inteligencia y energía, no son otra cosa que los niveles diferentes del Ser. Un extremo del Ser es absoluto, mientras que el otro es el estado más superficial de la existencia relativa. Los diversos estados del Ser

existentes entre estos dos extremos constituyen los distintos estados del Ser manifiesto. Permaneciendo eternamente el Ser absoluto, Él se encuentra en las variadas cualidades, formas y fenómenos de la creación diversa. De este modo descubrimos que la vida es el océano del Ser.

Otro ejemplo servirá para ilustrar la naturaleza de la vida. Sabemos que el hidrógeno y el oxígeno son gases u que cuando se combinan como H_2O, se convierten en agua. Aunque el gas se vuelva agua, los constituyentes esenciales H y O siguen siendo hidrógeno y oxígeno.

Cuando el agua se congela para convertirse en hielo, las propiedades cambian otra vez; pero los constituyentes esenciales siguen siendo los mismos. La fluidez del agua se ha transformado en la solidez del hielo. La transparencia del agua se ha transformado en la opacidad del hielo pero, con todos estos cambios, los constituyentes esenciales, el hidrógeno y el oxígeno, no han cambiado. En todos los diferentes estados se hallan los mismos elementos, apareciendo con propiedades distintas, dando lugar a fenómenos diversos.

Es como si una misma y única persona se le encuentra como actor en la escena, como jugador en el campo de deportes, como estudiante en la clase y, como cliente en el mercado.

Cuando un juez se sienta en la sala de justicia, viste togas que convienen a un juez; pero cuando va a su club, se presenta con ropas adecuada para un club. Cuando está en casa, viste ropas que difieren de las que lleva cuando está en la calle y, antes de retirarse por la noche, cambia todavía sus vestidos una vez más. Las prendas cambian, pero la persona sigue siendo la misma. Diferentes personas se dirigen a él de forma diferente, a pesar de todo, él es el mismo hombre en todo momento.

De la misma manera, todas las diversas formas y fenómenos de la creación son distintas en sus cualidades. Nunca son iguales dos formas; incluso la misma forma cambia con el paso del tiempo, pues nada en la creación es estable. Todo está cambiando sin embargo, en la base de todos estos fenómenos siempre – cambiantes de la creación, la realidad subyacente es el mismo Ser absoluto, eterno, no – cambiante.

La vida puede explicarse con el ejemplo de un árbol. Todos los componentes del aspecto exterior del árbol – tronco, ramas, hojas, flores y frutos – junto con los de la raíz

interna constituyen la vida completa de un árbol. Pero cuando miramos más cerca hallamos que, aunque la raíz es la base del árbol externo, no tiene una condición absoluta independiente. La raíz depende de la nutrición o savia, que procede de una zona más allá de la propia raíz. Esta savia es la esencia del árbol en su totalidad. Alimenta la raíz y, pasando a través de la raíz, da nacimiento a todos los aspectos del árbol. De modo que el árbol es, esencialmente, la nutrición, y su base se encuentra más allá de los límites de su forma externa y de la raíz. Así, la base de su vida es trascendental en su externo. Es el campo en el que, el constituyente esencial del árbol, se halla en su naturaleza pura.

De forma semejante la vida de un hombre, o cualquier vida individual en la creación, tiene tres aspectos: el externo, el interno y el trascendental. El aspecto externo de la vida es el cuerpo; el interno, es el aspecto subjetivo de la personalidad que se ocupa del proceso de experiencia y acción; el aspecto trascendental de la vida es el Ser.

Los diversos aspectos de la vida pueden compararse a un coco. La parte externa consta de una cáscara dura. Debajo de la cáscara hay un aspecto más refinado del coco que es la capa solidificada de leche, la pulpa. Dentro aún de la pulpa esta la esencia, la leche en su forma pura. De modo que, la leche en su forma pura, se ha solidificado en una capa firme interior y se ha rodeado a sí misma con la capa todavía más dura de la corteza, para proteger la preciada parte interna.

De modo parecido, en la vida del individuo, la esencia o leche es el Ser absoluto inmanifiesto, el aspecto trascendental de la vida, el cual manifiesta como ego, intelecto, mente, sentidos. Todos estos estados sutiles de la vida constituyen el hombre interno, la pulpa, el aspecto subjetivo de la vida. Éste difiere de su aspecto objetivo, que es el cuerpo con sus diversos componentes, la corteza, el aspecto externo de la vida.

Para poder entender la vida en su totalidad, tenemos que considerarla en sus aspectos trascendental, subjetivo y objetivo y, si conseguimos tener una idea clara de una existencia individual en estos términos, entonces comprendemos la amplitud de la vida.

CAPITULO II

LA VIDA INDIVIDUAL Y LA VIDA CÓSMICA

Hemos visto que la vida tiene dos aspectos, absoluto y relativo. También hemos visto que el aspecto relativo es simplemente la expresión de la fase absoluta de la vida, que es el océano ilimitado, omnipresente de la conciencia pura, o existencia eterna. Esta existencia eterna se dice que es la vida cósmica y su expresión en el campo relativo se llama individual.

Por tanto, para facilitar la comprensión, podríamos que el estado absoluto de la vida corresponde a la vida cósmica, y que los estados relativos corresponden a la vida individual. La vida individual es la expresión de la vida cósmica, del mismo modo que una ola es la expresión de océano. El océano, aunque permanece siendo el mismo, es influenciado por cada ola y su actividad.

El universo reacciona a la acción individual.

Si se arroja una piedra a un estanque, se producen ondas que viajan por todo el estanque. Cada onda produce algún efecto en cada parte del estanque. Del mismo modo la onda de la vida individual, por medio de su actividad, produce una influencia en todas las partes del cosmos.

La vida es una totalidad homogénea y continua. Las olas de la vida individual en el océano de la vida, surgen sin romper la continuidad y la condición todo – penetrante del Ser absoluto y eterno. Todas las innumerables leyes de la naturaleza, que llevan a cabo el proceso de la creación, evolución y disolución en diferentes partes del universo, son las diversas expresiones de la vida cósmica, única y eterna. La creación entera es la expresión de la vida cósmica.

Cuando la individualidad comienza a existir en diferentes puntos de la creación, la homogeneidad y la continuidad de la vida cósmica no se interrumpen. La vida impregna todo el cuerpo y todas las diferentes partes del cuerpo están a disposición de la vida del

individuo. Pero la mano en sí misma, por ejemplo, es un compuesto de millones de células, cada una de las cuales tiene su propia vida y función que realizar. Aunque la vida de la célula es una vida en sí misma y tiene su propia esfera de actividad e individualidad, es una parte de la totalidad de la vida del individuo. La vida de cada célula tiene su influencia en la vida toda del hombre. El funcionamiento suave de cada tejido del cuerpo produce una influencia profunda y armoniosa en la vida individual. Pero cualquier defecto, inactividad o deficiencia, aunque sea sólo en una célula puede producir un defecto correspondiente en la vida del individuo como totalidad. De la misma manera, el universo reacciona a la acción individual.

Por medio de cada pensamiento, palabra o acción estamos produciendo influencias que afectan a nuestro medio ambiente. La física ha revelado que, a través de todo cuanto hacemos, producimos vibraciones en el ambiente. El sistema nervioso genera ondas de actividad que se emiten desde el cuerpo para alcanzar todas las capas del ambiente. Recientemente hemos visto que receptores instalados en vehículos espaciales, que viajan a cientos de millas por minuto, reciben órdenes de la tierra a una distancia de miles de millas. El equipo ejecuta las órdenes y envía información a la tierra. Esto demuestra la continuidad de la vida y que ésta reacciona a nuestros actos mucho más allá de nuestro entorno inmediato, en el espacio infinito. Cada pensamiento nuestro, palabra o acción produce una influencia en el ambiente y la calidad de esa influencia depende de la calidad de las vibraciones emitidas por nosotros. Cada cosa que existe en el universo está constantemente influenciando a todas las demás.

Esto demuestra cuán dependiente y cuán poderosa es la vida del individuo. Un hombre puede no ser consciente de la influencia que produce en sus cercanías, pero la influencia se produce de todos modos. La expresión de bondad, dulzura o amor a un niño produce una influencia amorosa sustentadora de la vida en la totalidad del cosmos. Una palabra cruel, dura, dirigida a una persona producirá esa influencia de dureza y crueldad en toda la creación.

Se dice que experimentos realizados con plantas han mostrado que una planta a la que se cuida en forma adecuada, con sentimientos de amor y bondad, crece más fuerte y más rápidamente que otra a la que tiene aversión el jardinero, aunque éste se ocupe de ella concienzudamente.

Una mirada bondadosa atraerá a un niño hacia uno. Una mirada dura hace llorar y salir corriendo. Así es como, en completo silencio, se produce el influjo sobre la naturaleza toda. Inocentemente uno se convierte en la víctima de las vibraciones de otras personas; estamos sujetos a las emociones silenciosas y a los pensamientos de otros individuos y somos influidos por ellos.

Una criatura del reino animal no sabe si está produciendo una influencia de gran alcance a través de todas sus acciones pero el hombre, con su sistema nervioso sumamente desarrollado, debería conocer la repercusión de la influencia que produce. Si una persona tiene una naturaleza bondadosa y compasiva, producirá naturalmente una buena influencia a su alrededor. Cuando entráis en casa de un amigo, podéis sentiros alegres o deprimidos. Si el amigo es virtuoso y hombre de buenas intenciones, pensamientos y actos, crea un ambiente muy bueno. Dondequiera que viva o vaya lleva con él esa influencia de felicidad y armonía. Alguien pasa a vuestro lado en la calle y os sentís atraído hacia él y empezáis a sentir cariño por él. Pasa otra persona, y os inspira rechazo. Esto es debido a sus cualidades y a la reacción que producen en vuestras propias vibraciones.

Es bien sabido que muchas casas atraen a los transeúntes. Estas casas invitan a entrar en ellas, transmiten un sentimiento de armonía y paz y proporciona placer contemplarlas. Otras dan una impresión de tristeza, de sequedad, de frialdad – un sentimiento de antipatía. Esto es debido a la calidad de la persona que viven en la casa, o a la calidad de la persona que la construyó, o a la calidad de la riqueza con la que fue edificada.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de la calidad de la riqueza?

La calidad de la riqueza está determinada por los medios con los que ha sido adquirida, así como por los efectos que produce para otros.

Riqueza de buena calidad es aquélla que se ha obtenido a través de medios que han ayudado a elevar la sociedad o a mejorar las vidas de la gente. Una casa construida con estdinero o un acto realizado con él producirá una buena influencia en el ambiente. La riqueza de mala calidad es aquélla que se gana por medios ilegales o pecaminosos o a través de un tipo de negocio que tiende a rebajar los criterios de la sociedad, a disminuir su conciencia y, directa o indirectamente, a crear una situación en la cual los valores morales,

espirituales y religiosos de la gente sean degradados. Cualquier obra efectuada con esta riqueza o cualquier casa construida con ella, tiene un efecto global depresivo.[1]

Una gran riqueza adquirida por medio de una actividad que rebaja la conciencia o daña la vida de la gente, no produce una influencia saludable a los que la heredan. Esto tiende a manifestarse en enfermedades, un nivel de conciencia bajo, modos degenerados de vida y mentes oscurecidas con pensamientos bajos y mezquinos. Pero quien hereda esta riqueza no sabe que está sufriendo a causa de su influencia destructora. Estas personas inocentes y básicamente bienintencionadas son víctimas del daño perpetrado en la sociedad por sus padres o antepasados. A demás de estos efectos desfavorables para ellos mismos, su riqueza no engendra en ellos ningún deseo de ayudar a los demás. La manera de salir de una situación semejante es dedicar una parte del patrimonio a cualquier obra dedicada directamente a elevar la conciencia de la gente. Estos neutralizan los efectos adversos producidos cuando se consiguió la riqueza.

Los campos relativos de la vida están tan íntimamente relacionados y la influencia de cada aspecto de la vida sobre todos los demás aspectos de la vida en el cosmos está compleja y diversa, que es de suma importancia que, por algún medio, cada hombre sobre la tierra se convierta en un hombre recto. Entonces los pensamientos de cada ser humano serán amorosos, compasivos y útiles y producirán buenas influencias para él mismo, sobre su medio ambiente y en la totalidad de la creación.

En único medio de lograr esto es que cada individuo transforme la naturaleza de su mente de tal modo que, de forma natural, sólo tenga pensamientos correctos y, de forma natural, se dedique únicamente al diálogo y a la acción correcta.[2]

Cada hombre tiene que elevarse a este nivel por sí mismo. A nadie le es posible elevar el nivel de conciencia de otra persona. Los que conocen el modo de hacerlo pueden ofrecer ayuda a título de información y guía; pero la responsabilidad de elevar el nivel de la conciencia propio es de uno mismo.

1. La riqueza derivada del alcohol y el tabaco son dos ejemplos obvios.
2. Ver: El arte del Ser.

Cada individuo tiene que elegir su propio camino y perfeccionarse por su propio esfuerzo. Los otros pueden, en el mejor de los casos, revelarle la sabiduría de la vida individual y cósmica e inducirle a crear la armonía entre sí mismo y el estado universal del Ser.

Debe quedar firmemente establecido en la mente de todo individuo que él es una parte de la vida del universo en su totalidad y que la relación entre él y la vida universal es la misma que entre una célula y la totalidad del cuerpo. Si cada una de las células no está alerta, sana y llena de energía, el cuerpo como un todo comienza a sufrir. Por lo tanto, por el bien de la vida del individuo e, igualmente, por la vida de todo cuanto existe en el universo entero, es necesario que el individuo tenga buena salud y sea virtuoso y correcto en cada pensamiento, palabra y acción. Que el universo reacciona a cada acto individual, es un conocimiento poco común; pero es también una realidad científica.[1] Existe pues una conexión íntima e inseparable entre el individuo y el universo; ninguno de ellos es independiente. Las fronteras de la vida individual no están restringidas a los límites del cuerpo, ni siquiera a los de la familia o el propio hogar; se extienden mucho más allá de estas esferas a los horizontes sin límites de la vida cósmica ilimitada.

1. Ver: El problema de la paz Mundial

CAPÍTULO TRES

LA VIDA NORMAL

Ya hemos visto que la vida tiene dos aspectos, relativo y absoluto.[1] Por lo tanto, vida normal significará que los valores de estos dos aspectos se viven y gozan de un modo natural.

También hemos visto que la vida relativa tiene dos aspectos: la vida interna subjetiva del individuo, la cual incluye conjuntamente el ego, el intelecto, la mente, los sentidos, el prana y el Ser absoluto, y el aspecto objetivo externo, que es el cuerpo y el medio ambiente.

El cuerpo y la mente deberían funcionar con normalidad; el ser debería penetrar todos los campos de la existencia relativa y el medio ambiente debería ser armonioso y útil. Cuando se utilizan de modo natural todos los recursos de la mente, del cuerpo y del ser para el proceso natural de la evolución, entonces puede decidirse que la vida es normal. Cuando todos los valores de la vida relativa relacionados con el cuerpo, la mente y los alrededores están complementados con los valores divinos – la naturaleza bienaventurada del Ser absoluto – entonces la vida terrenal en plenitud de la vida eterna – en el estado de conciencia cósmica – es la vida normal de un ser humano. Es una vida de mayor esplendor en el mundo material, complementada con la libertad eterna en conciencia divina. La conciencia cósmica está destinada a ser la conciencia normal de los seres humanos.

El alcance de la vida no está, como se cree generalmente, restringido a nuestros diversos vivir, dormir, estar despiertos, jugar, hablar o conducirse; éstos son solamente los niveles superficiales de los valores humanos. El valor auténtico, sustancial de la vida humana es la conciencia de bienaventuranza, que eleva al hombre a la condición superior de libertad eterna mientras se ocupa en el mundo de los valores transitorios de cada día.

Una persona que no alcanzado la conciencia cósmica no ha conseguido todavía el nivel de la vida normal humana; está más cerca del nivel de la vida animal.

1. Ver: ¿Qué es la vida?

¿Dónde radica la diferencia entre el hombre y el reino animal? El proceso de la conservación de la vida es el mismo para ambos. Ambos comen, beben, duermen y están activos. El hombre goza los objetos de los sentidos, y lo mismo hace el animal. Los animales retroceden ante la muerte exactamente igual que lo hace el hombre. ¿Qué ventajas tiene el hombre sobre los animales?

El hombre es superior al reino animal en razón de su capacidad para un mayor entendimiento, de su actitud para percibir un área más extensa de la vida y de su facultad de actuación independiente. El hombre tiene libertad de acción mientras que cada especie animal tiene una pauta establecida de comportamiento gobernada por las leyes de la naturaleza. Ningún animal tiene una inteligencia suficientemente desarrollada para desviarse de los canales de actividad que están impuestos por las leyes naturales.

El hombre tiene un sistema nervioso desarrollado mediante el cual puede tanto mantener su actividad de acuerdo con las leyes de la evolución, como desviarse de esas leyes. A diferencia de los animales, él tiene esta alternativa.

El hombre tiene un cerebro suficientemente desarrollado para ser capaz de distinguir entre lo correcto y lo incorrecto y, por esta razón, tiene la gran responsabilidad de comportarse correctamente. Él tiene la capacidad de experimentar directamente el campo abstracto de la conciencia de bienaventuranza. Su sistema nervioso le permite experimentar los estados más sutiles de la actividad del pensar, transcender el pensamiento más sutil y llegar al estado trascendental de la conciencia pura, el estado del Ser absoluto. Esta es la ventaja inestimable que el hombre tiene sobre los animales.

Cuando un hombre no vive una vida normal, es decir, una vida utilizando su pleno potencial, se siente desgraciado, tenso y sufre de muchos modos. Pero la facultad de vivir bajo la influencia del Ser eterno, ilimitado, y por este medio glorificar todos los aspectos de la vida, está dentro de la capacidad normal del hombre.

CAPÍTULO CUATRO

EL PROPÓSITO DE LA VIDA

La expansión de la felicidad es el propósito de la vida, y el proceso por medio del cual se lleva a cabo es la evolución. La vida comienza de un modo natural.[1] evoluciona y la felicidad se expande. La expansión de la felicidad lleva consigo el crecimiento de la inteligencia, del poder, de la creatividad y de todo lo que pueda considerarse de importancia en la vida.

El propósito de la creación es la expansión de la felicidad, y este propósito se realiza a través del proceso de la evolución cósmica. La importancia y el propósito de la vida individual son los mismos que los de la vida cósmica. La diferencia está en la proporción.

La vida individual es la unidad básica de la vida del cosmos. Si se cumple el propósito de la vida individual, automática y simultáneamente se cumple, en el mismo grado, el propósito de la vida cósmica.

Si un hombre ha realizado el propósito de su vida, ha hecho lo mejor que podía hacer para ayudar al propósito cósmico puesto que, básicamente, se sirve a la evolución del cosmos por la evolución de la vida individual.

Si un hombre es desdichado, está perdiendo la esencia misma de la vida. Si su inteligencia, energía, creatividad, sosiego y felicidad no están desarrollándose constantemente, el hombre ha perdido su dirección. La vida no está proyectada para vivirse en la inercia, la torpeza y el sufrimiento; estas cosas no pertenecen a la naturaleza esencial de la vida.

La vida es dinámica, no estática. Es energética, progresa, evoluciona y se desarrolla a través de la actividad, y se multiplica a sí misma.

La actividad mantiene la corriente de la evolución, y es el sistema nervioso del individuo el que es el vehículo para esta actividad.

1. Ver: La mente y el Ser.

En las especies menos desarrolladas que el hombre, el sistema nervioso no está tan completamente evolucionado, de modo que la actividad que conduce a la evolución sucede en una proporción mucho menor. A medida que el sistema nervioso evoluciona aumenta el ritmo de evolución.

El sistema nervioso del hombre, al ser completo, es el más altamente desarrollado. Por lo tanto su posibilidad de evolución en esta vida es ilimitada.

Cuando nace un niño, sus medios de expresión son limitados y sus facultades están sin desarrollar, pero cuando crece y se ocupa en el campo de la actividad no existe límite para el desarrollo de sus posibilidades, su fortaleza, inteligencia y creatividad, ni para el grado de felicidad que puede experimentar e irradiar.

El propósito de este libro es revelar que, puesto que el sistema nervioso del hombre está tan desarrollado, puede, por medio de una actividad correcta, [1] hacer uso de su potencial ilimitado.

Un hombre de mente limitada, atareado en el mundo, es incapaz de percibir el propósito de la vida. Su mente está ocupada con cosas insignificantes, y sólo puede crear de una forma limitada. La mente consciente del hombre común es tan limitada que ni siquiera es capaz de gozar de la vida. Muchos aspectos de su vida le hacen sufrir, pero su sufrimiento se debe solamente a que no utiliza su pleno potencial.

Al no utilizar su pleno potencial, [2] el hombre es incapaz de realizar el propósito de su vida. Sufre muchas maneras porque no está utilizando toda capacidad consciente de su mente o la gran energía que lleva dentro de sí. No está experimentando y expresando en su vida la abundancia de felicidad absoluta que por naturaleza posee, el campo absoluto de creatividad y energía que hay dentro de él mismo. Es como un millonario que ha olvidado su riqueza y posición y va pidiendo limosna por la calle.

Todo el sufrimiento es debido a la ignorancia de un procedimiento para desplegar la gloria divina que está dentro de uno mismo.

Puesto que uno posee la capacidad de abrirse a lo divino, es la ignorancia de la técnica para experimentar el Ser, que está dentro de uno mismo, la que es culpable del sufrimiento en la vida.

1. Ver: El arte de la acción en El Karma y el Ser, y cómo llegar al contacto con el Ser.
2. Ver: El pleno potencial del hombre.

Sin la conciencia divina, al hombre le falta energía, inteligencia y claridad de pensamiento: está cansado, tenso y lleno de angustia.

La existencia y la inteligencia humana han alcanzado un nivel tan deplorable que, en el campo de la psicología – la gran ciencia de la mente –incluso se sugiere que la tensión necesaria para la inteligencia creativa. ¡Qué trágico es creer que la tensión es necesaria para mejorar la vida!

Se dice que los poetas y los artistas han creado sus obras más inspiradas bajo estados de tensión. Todas esas afirmaciones se deben a la ignorancia y a la incapacidad de distinguir entre las tensiones y la presión del tiempo o las circunstancias. La presión del tiempo o las circunstancias pueden, a veces motivar una obra mucho más bella; pero sólo en mentes que están despejadas y tranquilas, que no se ponen tensas a causa de esta presión.

En nuestra era científica moderna, las comodidades materiales están, desde luego, aumentando; sin embargo, la vida individual parece volverse más tensa. Esto sucede sólo porque los individuos no conocen el modo de mejorar su habilidad y eficiencia mediante el contacto con la gran energía e inteligencia que todo ser humano tiene dentro de sí mismo.

Todo lo que necesita es tener contacto consciente con ese campo de vida interna para beneficiarse con él.

El hombre está en la actualidad ciego al propósito de la vida: es incapaz de ver que ha nacido para gozar, crear y vivir una vida útil para sí mismo y para los demás. Se lanza ante cualquier actividad que tenga delante, trabajando duro, al máximo de su capacidad. Esto es loable, pero cuando la actividad aumenta, a menudo el hombre se siente incapaz de hacer frente a las presiones y responsabilidades resultantes. Amenos que aumente su eficiencia con proporción, aparecen síntomas de esfuerzo y de fatiga.

A medida que un hombre se entrega a una actividad mayor, tiene que ser capaz de producir más energía y mayor inteligencia dentro de sí, para habérselas con este aumento de actividad. Cuando no sabe cómo hacer esto el hombre pierde todo propósito de la vida.

A la raza humana le está destinada la vida en libertad. Si un hombre no es capaz de vivir en libertad, el verdadero propósito de la vida queda sin realizarse. El hombre nace para vivir una vida perfecta, que incluye los valores del Absoluto trascendental – energía

ilimitada. Inteligencia, poder, paz y felicidad – junto con los valores ilimitados del mundo de la multiplicidad en la existencia relativa.

La vida del hombre está pensada para ser un puente entre la inteligencia divina y la totalidad de la creación. Existe para cultivar el poder, la inteligencia, la felicidad y la abundancia divinos, y distribuirlos a toda la creación. Este es el propósito soberano de la vida del hombre.

El hombre tiene suerte por estar dotado de la capacidad de alcanzar este nivel mediante el contacto directo con el campo del Absoluto, aumentando de este modo la capacidad consciente de su mente.

Todo ser humano es capaz de esparcir esplendor divino por toda la creación. Él puede proyectar todos los valores del Absoluto en el mundo de la existencia relativa para que todas las criaturas disfruten y glorifiquen la creación entera de Dios. Cada hombre es capaz de vivir una vida de valores supremos. Si deja de realizarlo, acarrea vergüenza sobre sí e injuria la magnificencia de Dios todopoderoso presente dentro y alrededor de él.

Que cada hombre en la tierra empiece a alcanzar la conciencia divina del Absoluto, llevándola a través de todas sus actividades al mundo de la diversidad; que la goce él mismo y la irradie para el goce de todos los demás.

PARTE 3

EL ARTE
DEL VIVIR

EL ARTE DE VIVIR

La palabra arte insinúa un método elegante y mañoso de hacer algo. El arte de vivir en cualquier fase de la vida es hacerse uno mismo dueño de esta fase utilizando posibilidades latentes y técnicas correctas.

El arte de vivir capacita al hombre para vivir la vida en su valor pleno, lograr el máximo en el mundo y al mismo tiempo vivir una vida de libertad eterna en la conciencia divina.

Al igual que el arte de colocar flores consiste en hacer resaltar cada flor con la belleza de cada una de las otras flores, así, por medio del arte de vivir, cada aspecto de la vida se enriquece por el esplendor de cada uno de los otros aspectos.

El arte de vivir permite al aspecto trascendental de la vida fortalecer e iluminar a los aspectos subjetivo y objetico de la existencia, de modo que toda la amplitud de la subjetividad y de la objetividad gocen de la fortaleza absoluta, de la inteligencia, de la felicidad y de la creatividad del Ser eterno. Este es el arte de permitir que la corriente de la vida fluya de tal manera que, cada aspecto del vivir, se enriquezca con la magnificencia de la vida en toda su plenitud.

Cuando el poder del absoluto complementa todos los aspectos de la subjetividad, el ego es pleno, el intelecto es profundo, agudo y directo, la mente es poderosa y concentrada, la fuerza del pensamiento es grande y los sentidos están totalmente alerta. Cuando el Ser absoluto apoya totalmente al ego, al intelecto, a la mente y a los sentidos, estos se hacen eficientes al máximo. Entonces la experiencia se hace más profunda y la actividad gana en potencia. De este modo todas las esferas de la vida individual se hacen más Útiles para la sociedad e incluso para todo el cosmos.[1]

Hemos visto que la savia es la base de la raíz y de todo el árbol. En este ejemplo comprobamos que la raíz se encuentra entre el área trascendental del árbol y el árbol externo.

1. Ver: La vida individual u la vida cósmica.

De igual modo el aspecto subjetivo de la vida el hombre interno (ego, mente y sentidos), se halla entre el Ser trascendental (la base de nuestra vida) y el campo superficial externo, de existencia objetiva.

El arte de vivir exige una vida eficaz y provechosa. El arte de vivir requiere la infusión suficiente del Ser en el aspecto subjetivo de la vida y su influencia en todos los campos del aspecto objetivo. El arte de vivir necesita que la mente aproveche el poder del Ser y los transmita al cuerpo y a su medio ambiente. Para que el árbol crezca hasta su madurez, la raíz debe de ser eficiente para que la nutrición, desde el área circundante, sea convenientemente absorbida y transmitida a todas las diferentes partes del árbol externo. Ésta es la clave para el arte de vivir.

El hombre interior debe absorber el valor del estado absoluto, trascendental de la vida y transmitirlo a los estados externos relativos, enriqueciendo cada uno de sus aspectos con el poder del Ser absoluto. Por medio de esta técnica, [1] la mente funciona de tal modo que cada pensamiento individual posee el valor de la inteligencia cósmica; cada acción tiene el poder de la vida cósmica ilimitada y la energía creativa del individuo se acrecienta con la energía ilimitada del Ser cósmico.

De aquí concluimos que el arte de vivir requiere que la mente esté en comunión constante con el estado absoluto de la vida de forma que, no importa lo que piense o la acción en la que se ocupe, nunca se separe de la influencia directa del Ser eterno, absoluto.

El arte de vivir, pues, radica en que la mente cultive dentro de sí misma el estado del Ser absoluto. En este estado la infusión constante y continua del absoluto en la propia naturaleza de la mente llega a ser la realidad viva de la vida diaria.

Si un hombre de negocios no invierte su riqueza en su negocio, no obtiene el máximo beneficio posible. Si la mente individual no refleja la bienaventuranza del Ser absoluto y experimenta las cosas del campo relativo externo de la vida mientras sigue empapada de esa felicidad, nada de lo que experimente le dará satisfacción duradera. La mente seguirá buscando mayor felicidad.

1. Ver: La meditación trascendental.

Pero si la mente está saturada de bienaventuranza, goza de la variedad de la creación múltiple mientras permanece establecida en quietud. Sólo entonces en verdad la mente disfruta al máximo de la variedad.

Si la mente no está fundamentada en la bienaventuranza de la unidad que existe dentro de sí misma, al no tener estabilidad intrínseca, es zarandeada de un lado a otro como balón.

Sólo se gozará plenamente de variedad del mundo cuando la mente haya alcanzado una condición imperturbable en la bienaventuranza del Ser absoluto. En caso contrario, el propósito mismo de la multiplicidad, de la magnífica y encantadora variedad de la creación, queda debilitado. Si la experiencia es solamente parcial, si la mente experimenta sólo la variedad de los campos toscos relativos de la vida, es claro que los valores de la vida relativa no están siendo complementados por el estado absoluto del Ser. Una vida tan parcial como ésta se debe únicamente a la falta de conocimiento del arte de vivir, que es el único que puede capacitar al hombre para desarrollar el pleno potencial de su mente y glorificar de manera natural todos los aspectos de su vida.

Para dejar esto claro, analizaremos en primer lugar el pleno potencial del hombre y después veremos cómo puede infundirse el poder del Ser en los diferentes niveles de la vida, de modo que podamos sacar provecho de todos los aspectos del arte de vivir.

CAPITULO UNO

EL PLENO POTENCIAL DEL HOMBRE

Hemos visto que el sistema nervioso del hombre es el más altamente desarrollado en la creación. Con un regalo así, el hombre debería vivir el estado supremo de la vida: en el peor de los casos una vida sin sufrimiento y, en el mejor de ellos, una vida de bienaventuranza absoluta en conciencia divina. La conciencia divina es la conciencia de la realidad omnipotente, omnisciente, omnipresente y última de la existencia, el Ser absoluto. Con la conciencia divina, el hombre está constantemente en armonía con cualquier manifestación suprema del Ser absoluto.

Por el pleno potencial del hombre queremos decir que el hombre debería vivir una vida a su capacidad máxima en todos los niveles: físico, mental y espiritual.

El pleno potencial del hombre en el plano físico significa la posibilidad de tener un cuerpo sano, en el que todos los miembros, los sentidos y el sistema nervioso funcionen normalmente en coordinación uno con otro. En el plano mental, quiere decir la aptitud del hombre para hacer uso pleno de la capacidad de su mente y, en el plano espiritual, significa la facultad del hombre para vivir el valor del Ser espiritual en todos los campos de su vida diaria.

El pleno potencial del hombre en estos tres planos de la vida incluye también la coordinación perfecta entre los planos físico y mental y entre los planos mental y espiritual.

El pleno potencial significa una coordinación perfecta de lo Divino con los niveles materiales de la vida del hombre, el funcionamiento de la capacidad total de la mente, salud perfecta y el valor de la vida divina o conciencia divina, infundido en la vida diaria del hombre.

El hombre, en general, no utiliza la mente en su totalidad. La mente consciente es sólo una parte minúscula de la mente total que un hombre posee. Mientras no funcione más que en el nivel ordinario de la mente consciente, el hombre no está utilizando su pleno potencial mental. Sólo cuando utilice toda su capacidad, podrá decirse que la mente del hombre está funcionando de manera normal.

Por otra parte el uso de su pleno potencial le permitirá pensar, hablar y actuar de manera que cada pensamiento, palabra y acción no sólo logre el máximo en la vida material, sino que se convierta en un medio para mantener al hombre en armonía con el Dios todopoderoso, trayendo, de ese modo, su influencia a todos los niveles de la vida.

Toda mente humana tiene la posibilidad de incorporar dentro de su nivel consciente el campo del Ser divino, absoluto, trascendental. Toda la amplitud de la creación y el campo del Ser se encuentran dentro del ámbito de la conciencia humana. Cada individuo puede abarcar toda la vida cósmica. Así es que el pleno potencial del hombre está en el nivel del potencial ilimitado del Ser universal.

Vivir una vida humana normal es vivir una vida de conciencia divina, conciencia de Dios, una mente humana normal debería funcionar en niveles humanos y, sin embargo, tener la condición de mente cósmica universal. La conciencia cósmica no debe concebirse como algo de todo punto inalcanzable para cualquier hombre común: debe ser la conciencia humana normal. Cualquier estado por debajo de conciencia cósmica sólo puede considerarse como conciencia humana subnormal.

El pleno potencial del hombre es de tal naturaleza que produce en cada hombre este estado de bendición y de gracia de la vida divina de una manera fácil y natural, sin esfuerzo, y lo mantiene en medio de todas las fases de la vida diaria.

La práctica de la Meditación Trascendental desarrolla el pleno potencial de lo Divino en el hombre y lleva la conciencia humana al nivel de conciencia divina.

El efecto de esta simple práctica es impregnar la vida de energía creativa ilimitada y armonizar los valores absolutos, abstractos del Ser divino, con los valores físicos concretos de la vida de cada día, llevándola a un estado de libertad eterna.

CÓMO UTILIZAR EL PLENO POTENCIAL PROPIO

Hemos visto[1] que las fronteras de la vida individual no están restringidas a los límites del cuerpo, ni a los de la familia o del hogar propio; se extienden mucho más allá de esas esferas, a los horizontes sin límite de la vida cósmica.

1. Ver: La Vida Individual y La Vida Cósmica.

También hemos visto[1] que el pleno potencial del hombre le capacita para vivir el estado supremo de la vida.

El arte de utilizar el pleno potencial propio requiere que la vida como totalidad tenga una base sólida. Sin ésta, la vida será tan inestable como un edificio sobre un cimiento débil, para tener estabilidad lo primero que se requiere es un cimiento sólido.

La estabilidad es la característica del estado absoluto de la vida que nunca cambia y es la verdad de la vida: el Ser eterno. La vida es estable únicamente en su estado absoluto.

La vida en sus etapas relativas es siempre-cambiante y esas fases siempre-cambiantes de la vida la dejan sin estabilidad. Por lo tanto, para poder utilizar el pleno potencial propio, el primer paso es infundir estabilidad en las fases siempre-cambiantes de la vida relativa. Cuando la mente se halla apoyada por el poder del Ser absoluto no-cambiante, todas las fases siempre-cambiantes de la existencia relativa se fortalecen con el poder de la estabilidad. Esto constituye la base para utilizar el pleno potencial propio.

Si la vida no se fundamenta en la condición estable del Ser absoluto, además de ser de carácter siempre-cambiante, permanecerá siempre débil.

Por ejemplo, el arte de hacer más fuerte a una ola es permitirle tomar contacto con niveles más profundos de agua, una ola pequeña en la superficie del océano puede no ser muy poderosa, pero la misma ola se hace poderosa cuando está en relación con niveles más profundos de agua. Si la ola tiene que elevarse a una altura suficiente para hacerse poderosa, la actividad vertical de elevarse ha de estar complementada por la actividad horizontal de atraer más agua en la base. Sólo así podrá elevarse de una manera integrada. Si deja de atraer más agua a medida que se eleva, se debilita en la cresta e incluso una ligera brisa la rompe.

La ola de la vida individual no debe estar confinada a los valores superficiales del Océano del Ser eterno, absoluto. El arte de usar el pleno potencial propio requiere que el valor superficial de la vida relativa sea complementado con la energía que se encuentra en el fondo del océano del Ser absoluto, para que la ola de la vida individual pueda alcanzar la mayor profundidad posible: la ola de experiencia y existencia relativa se lleva al límite de la experiencia y existencia absolutas.

Cuando el pleno potencial de uno se desarrolla de este modo, cada fase de la vida refuerza a cada una de las otras fases y la vida se hace fuerte y poderosa, más útil y valiosa en todos los niveles, para uno mismo y para los demás.
Cada ola en el mar tiene la oportunidad de recibir en su base tanta agua como desee y alcanzar potencia infinita. De igual modo, cada individuo tiene la oportunidad de conseguir la fortaleza del Ser eterno. Ilimitado para sí mismo y hacerse tan poderoso como sea humanamente posible.

Cuando una ola tiene la posibilidad de gozar de la fuerza ilimitada del océano ¿no significa un puro despilfarro que la brisa la desintegre? Cuando está abierta la oportunidad para que todo hombre alcance poder, inteligencia, paz y felicidad ilimitados, ¿no es malgastar la vida si permanece limitado y débil?

El arte de usar nuestro pleno potencial es lo mismo que el arte de disparar una flecha: comenzamos por tirar hacia atrás de la flecha en el arco. Cuando está completamente tensada adquiere máxima energía para ir hacia adelante. Si la flecha no se tensa del todo hacia atrás, el disparo no tendrá eficacia.

El arte de usar el pleno potencial de uno consiste en retirar la mente al campo del Ser absoluto antes de que salga a enfrentarse con el aspecto tosco de los campos relativos de la vida.

Afortunadamente se ha desarrollado este arte de vivir para producir los resultados más efectivos en la vida, y toda su gloria está centrada en una técnica para llevar la mente al campo del Ser de una manera simple y eficaz.

El Ser absoluto, el factor estable de la vida, está siempre más allá del campo de la creación y la experiencia fenoménicas siempre cambiantes.

La fase siempre-cambiante de la existencia relativa debe permanecer eternamente siempre-cambiante. No puede transformarse en una fase no-cambiante. Esta es la vida relativa. Pero el aspecto interior, el hombre interno, puede alcanzar, simultáneamente, un status en el Ser absoluto y eterno.

Así es como el Absoluto no-cambiante puede complementar las fases fenoménicas siempre-cambiantes de la vida, y estos dos aspectos juntos hacen a la vida completa.

Un hombre tiene dos lados, el izquierdo y el derecho, y es necesario que se usen los dos para sacar todo el partido posible. Si sólo se usa el lado izquierdo, el lado derecho, al

quedar sin uso se debilita, y el izquierdo se fatiga excesivamente por la acción. El lado derecho, por otra parte, puede sentirse rígido al permanecer en un estado de inactividad. Por lo tanto, para vivir la vida plenamente, es necesario que ambos lados, izquierdo y derecho, funcionen en cooperación.

El Absoluto y lo relativo son las dos fases de la existencia. A menos que se las reúna, el Absoluto permanece trascendental, más allá del campo de la actividad, fuera del campo de la experiencia y aparentemente sin ningún valor práctico; mientras que el campo de la vida relativa se fatiga en exceso, por la actividad constante, y en su condición inestable, siempre-cambiante, permanece débil.

Es el arte de vivir el que une el Absoluto no-cambiante, de naturaleza trascendental, y el campo siempre-cambiante de la existencia relativa, haciendo posible que todos los valores de la vida se vivan en armonía perfecta. Se llega a la unión de ambos por medio de la mente, del mismo modo que la fertilidad de la tierra y el árbol se unen gracias a la raíz, que extrae alimento de una y se lo suministra al otro.

Cuando la mente empieza a experimentar estados más sutiles del pensamiento y el Ser trascendental, se desarrolla toda su potencialidad[1] que automáticamente está disponible para usarse en las actividades diarias. Por medio de este proceso empezamos a utilizar nuestro pleno potencial en los campos de los sentidos, del cuerpo y del medio ambiente, y vivimos una vida completa.

CÓMO HACER PLENO USO DE NUESTRO MEDIO AMBIENTE

Para comprender la técnica para hacer pleno uso del medio ambiente, primero es necesario comprender cómo éste está constituido. El medio ambiente no es siempre el mismo: cuando un hombre está en casa, su medio ambiente es distinto del que tiene en la oficina.

El medio ambiente es de dos clases: uno, el que creamos nosotros conscientemente y, otro, el que se crea sin el conocimiento consciente del individuo. Por ejemplo, si un hombre construye una casa nueva, realiza este acto consciente e intencionadamente. Si invita a un amigo a casa y el amigo descubre que hay un motivo oculto en la invitación, el amigo puede convertirse en enemigo.

La enemistad del amigo es creación y responsabilidad del hombre que lo invitó, aunque la intención del hombre no era hacer de él un enemigo:'

Si investigamos esta cuestión con mayor profundidad, vemos que la creación no intencionada del medio ambiente está de acuerdo con la teoría del karma. Nuestras intenciones y esfuerzos presentes tienen su origen en la influencia del pasado. Pero debemos recordar que nuestro medio ambiente actual no es sólo consecuencia del pasado, porque el fruto de nuestras acciones pasadas tienen que complementarse por nuestras intenciones presentes. Por tanto, nuestro medio ambiente es no sólo consecuencia de nuestro pasado, sino fruto de la combinación de pasado y presente.

Tomemos el ejemplo de un hombre cuya relación con otros es mala. Muchas personas con las que trata hablan mal de él y entienden mal sus acciones, a pesar de que el hombre sabe que no ha hecho daño a nadie. Esto tiene que entenderse como el resultado de la acción pasada. No es sino su propia creación volviendo a él en el presente. El hombre tiene que tomar su medio ambiente como es, sabiendo que éste es su propia creación.

Cuando disfrutamos, es el resultado de nuestra propia acción y, cuando sufrimos, también se debe a nuestra propia acción. De modo que, tanto si experimentamos gozo como si estamos afligidos no debe culparse a nuestro medio ambiente en sí mismo.

Cuando construimos una casa, si plantamos también un jardín, lo gozamos; pero, si no lo hacemos, solamente gozamos del calor de la sala de estar sin que suframos por la falta del jardín. Así es como hacemos el mejor uso de nuestro medio ambiente.

Puesto que nosotros creamos nuestro propio medio ambiente, naturalmente lo hacemos con la finalidad de que nos ayude a conseguir lo que deseamos. La técnica para recibir ayuda del medio ambiente está en nuestra disposición de dar. Si queremos recibir máxima ayuda en todo momento, debemos tener una actitud de dar. Es una ley de la naturaleza que, si se quiere recibir, hay que dar.

En la vida de un árbol la raíz tiene la responsabilidad de tomar la savia de la tierra que le rodea y de pasarla al árbol externo. Sólo cuando está preparada para hacer esto, la raíz es capaz de absorber la savia.

1. Ver: La Meditación Trascendental.

Si el jefe de ventas de una fábrica continúa vendiendo, el jefe de producción continúa produciendo. Si el producto no se vende, la producción también se para. La producción depende del consumo.

Es natural para el hombre recibir en la medida en que sea capaz de dar. La madre da al niño y, a cambió, recibe de él; el padre da todo su amor, riqueza, fortaleza y mente a su hijo y, en recompensa, recibe el gozo de su confianza, amor y felicidad.

Si eres abierto con una persona, será abierta contigo. Si quieres amor de alguien, dale tu amor. Si quieres un comportamiento comprensivo y amable de alguien, sé amable y comprensivo con él. Si quieres su consuelo, muéstrate consolador. Si quieres admiración de los demás, realiza algo para mostrar tu admiración hacia ellos. Si eres sincero al dar, recibirás a cambio mucho más. El profesor aprende enseñando; al obedecer, el estudiante se merece el respeto del profesor. Si tu hijo está pronto a obedecerte, conquista tu corazón como resultado natural de su obediencia. Si eres bondadoso con un niño, él reacciona a tu simpatía; si eres duro con él, se rebelará contra ti. Esto es acción y reacción.

Que la acción y la reacción son iguales es una verdad establecida científicamente. Tú reaccionas hacia alguien de un modo determinado y él, a su vez, reacciona hacia ti. Si la persona no reacciona a tu actitud, la naturaleza traerá la reacción indirectamente. Si hieres a alguien, aun cuando la persona por sí misma no reaccione, la naturaleza por otros medios te traerá la reacción. Es una ley de la naturaleza que según como siembres, así recogerás.

Sea cual sea el modo en que deseen que reaccione el ambiente, tu comportamiento hacia el ambiente debe estar de acuerdo con tu deseo. Este es el principio fundamental para hacer el mejor uso del medio ambiente.

No se puede engañar a las leyes de la naturaleza; la reacción vendrá. Si una persona está celosa de ti, hallarás, cuando busques en tu corazón, que tú has estado celoso, bien de él o de alguna otra persona en el pasado. Sé bondadoso con él y con los demás, y tu medio ambiente será bondadoso contigo; sé amoroso con él y tu medio ambiente será amoroso contigo. Comienza a dudar, y tu medio ambiente comenzará a dudar de ti. Si odias, tu medio ambiente comenzará a odiarte. Si tu medio ambiente comienza a odiarte, no culpes a tu medio ambiente, culpa a tu propia conciencia interior.

Es necesario limpiar tu conciencia. Sé compasivo y sincero en tu comportamiento. El buen comportamiento externo es ciertamente de gran valor en la vida, pero una

conciencia interior pura es todavía de valor más grande. Si estás limpio en tu conciencia y eres cariñoso, amable y virtuoso para con tus semejantes, recibirás naturalmente buen comportamiento de todos y un gran gozo de tu medio ambiente.

Si tienes todas estas cualidades y estás limpio en tu conciencia, pero con todo sientes que hay algo que no va bien en tu medio ambiente, entonces acéptalo como viene; es el resultado de alguna acción en el pasado.

Si tomas represalias, te rebajas a ti mismo al nivel de lo injusto. Mejor deja que la injusticia sea simplemente una gota en el océano de tu virtud. Es un dicho común que no debe esforzarse por contrarrestar el mal. Si resistes al mal, debes inclinarte hasta ese nivel del mal y, además, eres responsable de la mala influencia que has producido al tomarte la revancha.

Deja que las impurezas del ambiente hallen refugio en el océano de pureza que hay en tu corazón, en el gozo insondable de tu conciencia pura interior. Cuando perdonas, toda la naturaleza goza tu brillantez y devuelve júbilo hacia ti. El perdón, la tolerancia, la pureza de corazón, la sinceridad, el amor, la bondad, son las bases para gozar y hacer pleno uso del medio ambiente. Este es el principio fundamental del dar.

El medio ambiente es de dos clases: animado e inanimado, o viviente y no-viviente. Puede decirse que no hay nada que no esté vivo en el universo; la física nos dice que nada hay inerte, todas las cosas son vibración y actividad. No obstante, en el campo de existencia relativa, sí que distinguimos a un hombre de una casa, a un perro de un jardín. De la casa y del jardín decimos que son inertes y, al perro y al hombre, los consideramos seres vivos. Nuestro propósito es hacer el mejor uso de ambos, del medio ambiente vivo y del inerte y, para ello, el principio básico es el mismo: el principio de dar.

Por lo tanto, en todas las esferas de la vida, bajo todas las circunstancias, en toda clase de ambientes, animados o inanimados, es necesario tener un corazón amoroso, bueno y compasivo. Nuestro comportamiento externo debe estar basado en esto.

Si quieres que tu medio ambiente te resulte de máxima utilidad, sé plenamente útil para tu medio ambiente. Si quieres que tu casa te proporcione gozo y comodidad, muéstrate alegre en ella, trae a ella cosas hermosas. Si comunicas amor a las plantas de tu jardín ellas te recompensarán con bellas flores que te darán encanto. Si cultivas en tu interior un estado natural de bondad, compasión, amor y perdón, tu medio ambiente te devolverá el mil por

uno en recompensa. Desarrolla estas cualidades en toda su potencialidad dentro de ti mismo. Si puedes elevarte a este nivel donde la vida humana tiene su valor pleno, recibirás el máximo y harás pleno uso de tu medio ambiente.

Por otra parte, encontramos que hay dos clases de medio ambiente en cualquier nivel: un medio ambiente inmediato y otro que está lejano y apartado. Afectamos al medio ambiente cercano a nosotros por el modo en que nos comportamos, hablamos y actuamos en relación con él. Si ponemos una flor en un jarrón con agua, se mantiene lozana y fresca. Si, por el contrario, la dejamos marchitarse en el suelo, en el polvo, refleja nuestra negligencia. Así nuestro comportamiento afecta directamente a nuestro medio ambiente cercano. Pero, ambientes apartados de nosotros, también reaccionan a nuestras emociones y pensamientos. Por ejemplo, si estamos en la India y tenemos un amigo en América, los sentimientos de su corazón y dé su mente serán según sean los sentimientos de nuestra mente y corazón.

Las ondas del pensamiento son mucho más poderosas que las ondas de la palabra y de la acción. A través de cada pensamiento, palabra y acción, estamos creando alguna onda en el ambiente; pero las ondas del pensamiento son especialmente penetrantes. Si estamos contentos y llenos de bondad y de amor para todo el mundo, recibimos amor de todas partes.

Hemos visto[1] en detalle cómo el pensamiento y la acción influyen sobre todo el universo y también hemos visto cómo el universo reacciona al pensamiento y a la acción individual. Creamos una calidad de vida en el ambiente de acuerdo con la calidad de nuestros corazones. La técnica para hacer uso pleno de todo género de medio ambiente, cercano o remoto, para nuestro máximo provecho, es desarrollar pensamientos de amor, de perdón y simpatía por todos ellos.

Si nos guía este principio de dar para poder recibir, lo que recibiremos será, naturalmente, de igual o mayor valor porque aquello que damos vuelve a nosotros desde muchas partes de nuestro medio ambiente.

Hemos visto que para desplegar y hacer uso máximo de potencial humano propio, sólo es necesario ser regulares en la práctica de la Meditación Trascendental.

1 .Ver: El Karma y el Ser

De la experiencia directa de la conciencia de felicidad se consigue esa plenitud de vida a la que todo medio ambiente reaccionará del modo más favorable.

Para hacer realmente uso pleno del medio ambiente de uno, es necesario ser un hombre normal, un hombre totalmente desarrollado con una personalidad perfectamente desarrollada: un hombre de conciencia cósmica. Sólo en este estado recibe el hombre todos los beneficios de su medio ambiente porque, en este estado, su corazón y su mente están establecidos en el nivel del Ser, desde cuyo nivel las leyes de la naturaleza están sustentando la evolución de todas las cosas. Sólo desde ese nivel de la conciencia cósmica puede uno dar realmente. Cuando uno vive en este nivel supremo del dar, uno entonces está igualmente en posición de recibir.

La conciencia cósmica es el estado donde un hombre vive al servicio de lo Divino. Su pensamiento, palabra y acción están guiados naturalmente por la voluntad divina.[1] Él es un individuo, pero es un instrumento vivo de Dios. Haga lo que haga, sirve a la vida cósmica. El es por naturaleza el servidor más sumiso de lo Divino, una vez que ha conseguido el estado de conciencia cósmica no necesita hacer nada más para obtener el máximo beneficio posible de su medio ambiente. En forma natural éste será de máxima utilidad para él y del mayor valor para los demás. Todas las cosas en su medio ambiente sacarán todo el beneficio posible de todas las demás cosas.

A través de la práctica de la Meditación Trascendental uno hace pleno uso de su medio ambiente de manera automática. Esto puede parecer inverosímil, pero es un verdadero principio de la vida. No es posible, de ninguna otra manera, volver al medio ambiente por completo a nuestro favor. Aquellos que tratan de cambiar el medio ambiente y adaptarlo a su conveniencia por la fuerza, consta en la historia que sólo han alcanzado éxitos parciales en sus intentos. Incluso los más grandes monarcas y dictadores que el mundo ha conocido no fueron capaces de hacer uso pleno de su medio ambiente. No pudieron amoldar todas las circunstancias conforme a sus deseos porque no se habían desarrollado a sí mismos en todos los niveles de la vida para conseguir apoyo de las leyes de la naturaleza.[1]

Es necesario estar armonizados con la naturaleza,

1. Ver El Ser, el Plano de la Ley Cósmica.

elevando el nivel de la conciencia de forma que entre en el campo de toda paz y armonía, que existe en el estado eterno de la conciencia pura trascendental, absoluta. Por la fuerza, la presión moral o la sugestión, no es posible cambiar el medio ambiente o hacer pleno uso de él para nuestro provecho.

El esfuerzo de la psicología moderna para restablecer la armonía del hombre con su medio ambiente, tratando de mejorar sus relaciones por medio de la sugestión y la adaptación psicológica, está condenado al fracaso porque no tiene nada que ver con los fundamentos de la vida. Es como esforzarse en construir un castillo auténtico en una playa, donde no hay a mano más que arena. Empeñarse en formar y mejorar la vida humana a través de sugestiones psicológicas, es decir, utilizando sólo el material disponible en la mente consciente, es un modo limitado y poco profundo de enfocar la cuestión que no puede servir al verdadero propósito de la vida.

Si los pétalos de una flor empiezan a marchitarse, un jardinero hábil riega la raíz; no riega los pétalos. Si surge tensión en unas relaciones, se adelanta muy poco tratando de conciliar a los interesados en el nivel de la sugestión. Las malas relaciones sólo pueden manejarle con eficacia mejorando las cualidades del corazón y de la mente.

Hemos visto con qué rapidez se puede aumentar la capacidad mental consciente. Todo el mundo sabe bien que si alguien está apenado a causa de una tragedia, le es difícil encontrar alivio en todas las sugerencias y buena voluntad con que los demás tratan de consolarlo. Pero si la persona empieza a practicar la Meditación Trascendental, su mente se tranquiliza pronto, las dudas internas comienzan a disiparse, la tirantez a disolverse y brilla la compasión. Ahora es capaz de ver la misma circunstancia con la visión más amplia que le da una conciencia expandida, e inmediatamente se descubre a sí mismo perdonando y siendo indulgente con una situación que, unos minutos antes, era un terrible problema. La tragedia es la misma, las circunstancias son las mismas. En determinado momento, no puede sacar provecho del medio en que está y se siente desgraciado; pero, un momento después, en virtud del aumento de su nivel de conciencia, empieza de inmediato a gozar de lo que le rodea y obtiene el máximo beneficio para él y para los demás.

Para hacer pleno uso del medio ambiente es necesario en primer lugar expandir el nivel de conciencia; esto se logra mediante la práctica regular de la Meditación Trascendental, con lo que la totalidad del medio ambiente y todas las circunstancias se

volverán, por naturaleza, en nuestra ayuda y se utilizarán enteramente para el mejor provecho de toda la creación, próxima y distante, animada e inanimada.

CÓMO HACER USO DEL PODER ILIMITADO DE LA NATURALEZA

Al determinar el pleno potencial del hombre hemos visto que, mientras la personalidad individual se presenta limitada por tiempo, espacio y causalidad, las fronteras de una vida individual tocan en realidad, el horizonte ilimitado de la vida eterna. Se ha explicado que un hombre no es sólo una parte de la inteligencia divina; su vida individual no es sólo una ola en la superficie del océano de la vida eterna, sino que tiene también la capacidad de penetrar en el campo ilimitado de la vida cósmica y beneficiarse al máximo del poder absoluto del Ser.

Se ha visto[1] que no sólo está dentro de la capacidad de cada individuo llegar al contacto con el Ser absoluto y vivirlo en su vida diaria, sino que, además, el hacerlo le es fácil y simple. Y se ha visto[2] que es fácil para el individuo ponerse en situación de controlar todas las leyes naturales y hacer uso del poder ilimitado de la naturaleza de acuerdo con su deseo, necesidad o conveniencia.

Cuando resulta posible infundir el valor del Ser trascendental en la propia naturaleza de la mente del hombre, con independencia de su condición de vigilia, sueño profundo o de si está soñando, es seguro que él puede establecerse en el nivel del Ser, que es la fuente que mueve todas las leyes de la naturaleza; por tanto el hombre es capaz de colocarse en una situación en que le es posible utilizar de forma natural el poder ilimitado de la naturaleza.

Esto puede parecer incomprensible a quienes tienen poco conocimiento de la ley cósmica o de la experiencia del Ser, pues a un hombre que está atrapado por las tensiones de la vida de cada día y que ve ante sí muchos y complicados problemas sin resolver, decirle que puede utilizar el poder ilimitado de la naturaleza está más allá de su comprensión. Lo más probable es que lo considere un sueño que nada tiene que ver con la vida práctica, pero la experiencia de muchas personas en todo el mundo es que, a pesar de haber sufrido mucho en la vida, han sido capaces de elevarse por encima de todas las

1. Ver: Cómo Llegar al Contacto con el Ser.
2. Ver: El Ser, El Plano de la Ley Cósmica.

desgracias y obstáculos y han podido hacer que las circunstancias les sean favorables.

Para utilizar el poder ilimitado de la naturaleza es necesario ponerse uno mismo en las manos de ese poder. Como el hijo de un millonario, que para poder gozar de todas las ventajas de la posición de su padre en la vida, sólo tiene que mostrar deseos de obedecer al padre. El amor y simpatía del hijo por su padre y el respeto por lo que representa, pasará al hijo la influencia y el poder inherente al padre. De la misma manera podemos hacer uso del poder ilimitado de la naturaleza.

Si un hombre es capaz de someterse a la naturaleza, la naturaleza reaccionará a sus necesidades, la omnipotente naturaleza es todopoderosa y todo amorosa, pues todas sus leyes son para la creación y el desarrollo de todos los seres y criaturas en todo el cosmos. No han bondad mayor que la bondad de la naturaleza.

Cuando un hombre, a causa de algún acto erróneo parece que es castigado por la naturaleza y que sufre una consecuencia, también esto es manifestación de la bondad y de la ayuda de la naturaleza. Si un niño se ha manchado con barro, su madre quitará la suciedad con un trapo: aun cuando al niño le disguste el proceso de que le limpien, con todo es bueno hacerlo, puesto que el barro podría dañar su piel. El niño, sin embargo, no comprende el daño que el barro podría causarle y se rebela contra los esfuerzos de su madre.

Cuando un cirujano opera utiliza su bisturí con toda bondad; pero sólo puede comenzar a operar para el beneficio del paciente una vez que éste se ha abandonado por completo a sus cuidados. Si uno se somete totalmente a la voluntad de la naturaleza, la naturaleza le ayuda y de este modo uno empieza a hacer uso de su poder ilimitado.

Desde luego, no es posible que el hombre comprenda intelectualmente todas las leyes de la naturaleza, como tampoco es posible conocer la intención de la naturaleza en determinado lugar, en un momento determinado, para el individuo específico. Así que el entendimiento intelectual de las leyes de la naturaleza, cuando intentamos ponernos de acuerdo con el flujo natural de la evolución, es totalmente imposible. El proceso eterno de la creación y evolución de la variedad múltiple de la vida es tan complejo y diversificado que sólo una inteligencia todopoderosa pudo idear el universo ilimitado, ponerlo en movimiento. Pero se da un hecho en la creación que posibilita el que todo hombre pueda

vivir completamente armonizado con la naturaleza. El hecho es que todas las leyes de la naturaleza funcionan en el sentido de la evolución.

El individuo puede adaptarse conscientemente a este flujo en eterna evolución de la naturaleza, permitiendo de este modo, que la corriente de la evolución cósmica le arrastre. Este flujo inevitable de la naturaleza.-es un flujo en el cual el individuo puede meterse conscientemente y dejar que la naturaleza trabaje en él para su evolución de acuerdo con el flujo natural de la evolución cósmica.

Gracias a la tradición de los yoguis de India y a las bendiciones de Shri Gurú Deva, tenemos esta posibilidad. El sencillo sistema de Meditación Trascendental ofrece a la humanidad una técnica por medio de la cual la conciencia individual puede, naturalmente, mantenerse dentro del flujo de la evolución y, mediante la cual, puede incluso acelerarse la evolución del individuo.

Esta es una manera simple de utilizar el poder ilimitado de la naturaleza. Al perdernos a nosotros mismos y ganar el apoyo del Todopoderoso, nuestra vida encuentra su plenitud. De aquí surge la ideología de la devoción y la entrega. La base de todo ello está en que la vida del individuo es relativa y absoluta a la vez. El individuo está ya en contacto con el Ser absoluto; pero este contacto tiene que ser traído a un nivel consciente.

Hemos visto[1] que la práctica de la Meditación Trascendental requiere del individuo únicamente inocencia y simplicidad. Debe estar desprovisto de cualquier juego intelectual o complicación emocional. Simplicidad e inocencia están ya profundamente enraizadas en la propia naturaleza de cada individuo. Esta meditación es una técnica para abandonarse al poder omnipotente de la naturaleza y llegar al campo eterno, absoluto, de la inteligencia divina, una vez alcanzado este plano el individuo empieza, en forma completamente automática, a gozar del poder de la naturaleza para su propio bien. Esto es posible sólo en el nivel de la ley cósmica; no puede serlo desde el nivel del entendimiento humano.

El campo de la entrega no está nunca en el nivel del pensamiento; está sólo en el nivel del Ser. Muchos que desean abandonarse a Dios o a la naturaleza tratan de hacerlo en el nivel del pensamiento. De este modo hacen un fingimiento de entrega a Dios y, el fingimiento, está siempre en el nivel del pensar consciente.

1. Ver: La Meditación Trascendental

A menos que la mente consciente llegue hasta el nivel del Ser, el individuo no goza de la influencia del Todopoderoso. El sólo pensar: me he entregado a Dios, y hacer un fingimiento de esa sumisión, crea torpeza mental en el individuo y le priva de la oportunidad de avanzar. La verdadera entrega a Dios no puede tener lugar en el nivel del pensamiento. Está siempre en el nivel del Ser y, a menos que la mente alcance conscientemente el nivel del Ser, cualquier intento de crear una disposición de entrega sólo dará como consecuencia un estado de pasividad fantasiosa y no estará auténticamente en armonía con el influjo todopoderoso de la naturaleza.

A menos que la mente consciente trascienda el pensar y el sentir, no puede llegar al plano del Ser. A menos que la conciencia individual se infunda del estado del Ser divino, no se produce la entrega.

La ideología de la entrega no es fácil de comprender intelectualmente. Sometimiento a la voluntad Todopoderosa de Dios, entrega a la naturaleza todopoderosa es la ideología más avanzada de la vida. Si uno se entrega realmente, pierde la pobre individualidad de la mente confinada en tiempo —espacio—causalidad— y gana la condición ilimitada, eterna del Ser absoluto. Esto sólo es posible en un estado de conciencia trascendental.

Las palabras "entrega a la voluntad de dios" son muy significativas y proporcionan un medio directo para que el individuo alcance poder ilimitado.

Pero debido a que faltaba una técnica fácil para trascender los límites de la existencia relativa, esta expresión no ha tenido, en realidad, sentido práctico alguno desde hace siglos. Ha quedado reducida a expresar una mera visión abstracta, metafísica o mística de la vida. Pero con la práctica de la Meditación Trascendental, estas palabras comienzas a tener un significado práctico importante. Ya no están más envueltas en el velo del misticismo. Ahora son una realidad de experiencia diaria y, a través de esta experiencia, aparece la capacidad de hacer uso del poder del Todopoderoso.

Para aquellos que desconocen la práctica de la Meditación Trascendental, la idea de hacer uso del poder omnipotente de la naturaleza se queda sólo en un pensamiento fascinante y fantástico. Sin embargo, por medio de esta meditación, la idea de hacer uso pleno de este poder omnipotente, se hace factible. Para el hijo de un millonario, utilizar el poder de la riqueza de su padre debería ser normal y natural. Del mismo modo, para el

hombre, el hijo de Dios Todopoderoso, debería ser normal y natural hacer uso de Su poder en la naturaleza, y esto está dentro del alcance de cada individuo.

Sólo la práctica regular de la Meditación Trascendental lleva al hombre a esa condición, en la cual, se encuentra a sí mismo situado donde el poder omnipotente de la naturaleza trabaja para él. No es que se requiera de él que lo utilice, sino que le son concedidas todas sus ventajas. Sin elevarse a un estado de conciencia cósmica o, al menos, ponerse en el camino, sencillamente no es posible para él utilizar siquiera una parte de la fuerza de la naturaleza, no digamos su poder omnipotente.

Afortunado es aquél que se ha establecido en armonía natural con el Ser cósmico. La totalidad de la naturaleza se mueve de acuerdo con sus necesidades, todos sus deseos están de acuerdo con el propósito cósmico y su vida sirve la causa de la evolución cósmica. El está en las manos de Dios, para el propósito de Dios, y Dios existe para él y para su propósito. El utiliza el poder omnipotente de la naturaleza y la naturaleza utiliza su vida para el propósito glorioso de la creación y la evolución.

Hay algunos que intentan utilizar el poder sobrenatural de la creación poniéndose en contacto con el mundo del espíritu a través de un médium o invocando a los espíritus. Esto representa un nivel muy limitado de fuerza, porque ningún espíritu posee el poder total de la naturaleza. Puede haber espíritus más poderosos que el hombre; pero invocar a estos espíritus o actuar como su intermediario no es una práctica que deba fomentarse. Hay dos razones para esto. Primero, el poder que se alcanza a través de estos espíritus es insignificante, una fracción infinitesimal del poder de la naturaleza omnipotente; segundo, para recibir esta fracción del poder de la naturaleza, uno debe entregarse completamente a la influencia de ese espíritu. Para hacerse médium de un espíritu uno debe entregarse completamente a él pues si no, él no cooperará. En vez de entregarse completamente a un espíritu y obtener solamente una pequeña porción de poder, uno debería entregarse completamente al Ser divino, a través de la Meditación Trascendental, y alcanzar el poder ilimitado y omnipotente de la naturaleza.

Cuando uno invierte su dinero en un negocio ¿por qué no invertirlo en un negocio que le traiga el máximo beneficio en el mínimo de tiempo? Ponerse en contacto con espíritus, con la esperanza de comunicarse con Dios, es una práctica errónea. Nadie puede entregarse a Dios por intermedio de espíritus. Aquellos que tratan de conseguir estos

poderes sobrenaturales o psíquicos, están equivocados. Ellos mismos no son culpables. Son buscadores de algo más elevado que aquello que la vida del hombre aparentemente ofrece; el error está únicamente en la falta de guía apropiada. La aspiración del hombre de comunicarse con los poderes superiores y realizar grandes cosas en la vida es legítima; pero comunicarse con espíritus es un intento en un nivel muy bajo y no logrará gran cosa.

Nunca han existido suficientes instructores de Meditación Trascendental y por esta razón, las enseñanzas espiritistas y similares han alcanzado bastante popularidad, en especial en los países de Occidente.

El deseo de alcanzar poderes superiores ha llevado a muchos, faltos de la guía adecuada, a intentar cualquier cosa fuera de lo común. Para que la gente pueda recibir la técnica correcta para hacer uso pleno del poder ilimitado de la naturaleza, es necesario que gran número de instructores de meditación se establezcan en todas partes. Esto hará posible que la vida de todo el mundo se afirme naturalmente sobre un cimiento sólido.

Hay todavía otro tipo de persona que, en su entusiasmo por desarrollar poderes superiores en su interior, se da a prácticas de concentración y control de la mente. Después de emplear mucho tiempo en estas prácticas, parece que logra algo en la línea de lo que aspiraba; pero, el gran esfuerzo que le exigieron, está fuera de toda proporción con el pequeño provecho alcanzado. Todo esto equivale a un derroche del anhelo humano y a un despilfarro de las grandes posibilidades abiertas al hombre en el camino hacia los poderes superiores.

Si hay un fuerte que domina todo un territorio, es acertado ir directamente al fuerte y capturarlo. Luego, todo lo que hay en el territorio circundante, todas sus minas de oro y diamantes y otras riquezas, vendrán de forma natural, a ser posesión nuestra. Pero, si uno se dispone a capturar cada mina por separado, todo su tiempo y fuerza puede muy bien agotarse en conseguir hacerse incluso con una sola de ellas.

Todos los poderes psíquicos pertenecen naturalmente al campo del Ser y, puesto que hay un medio para llegar al contacto directo y familiarizarse con el campo del Ser, todos los poderes psíquicos y todos los poderes de la naturaleza que pertenecen al Ser todopoderoso y eterno están disponibles. Por consiguiente, cuando existe la oportunidad para que todos lleguen al contacto con el Ser de una manera fácil, no es sabio, y a la vez es una pérdida de tiempo, practicar cualquier forma de concentración o control mental.

¿No es esto un estímulo para todos los buscadores de poderes para que empiecen la práctica de la Meditación Trascendental y eleven el nivel de su conciencia al plano de la conciencia cósmica? Ellos obtendrán la ventaja de estar situados en una posición donde, sin intención ni esfuerzo, el poder omnipotente de la naturaleza estará a su disposición y servirá, de manera natural, al propósito de sus vidas. Todas sus necesidades y las de sus asociados y su medio ambiente serán satisfechas de la forma más magnánima y gloriosa.

Hay otras personas que han sido inducidas a creer que el poder del pensamiento positivo es el mayor poder de la naturaleza. Se les dice que basen sus vidas en el pensamiento positivo. Es absurdo fundamentar nuestras vidas en el nivel del pensamiento. El pensamiento nunca podrá ser una base profunda para vivir. El Ser es la base natural. En vez de perder nuestro tiempo en el pensar positivo y esperar que el pensamiento positivo se materialice, es mejor ser.

El estado del Ser, realizado a través de la práctica de la Meditación Trascendental, proporciona a la vida su condición más elevada trayendo la potencialidad de la energía de la naturaleza omnipotente a la vida práctica de cada día. El pensar, por otra parte, es sólo imaginario. Más adelante veremos[1] que es necesario ser con objeto de fortalecer el pensar. La técnica para lograr el estado del Ser es también la técnica para hacer el pensamiento poderoso.

Aunque los pensamientos positivos son mejores que los pensamientos negativos, si basamos nuestra vida en el pensar positivo, se sostendrá sólo sobre una base imaginaria. El pensamiento positivo puede tener su valor en contraste con el pensamiento negativo, pero tiene poco valor cuando se le compara con el poder del Ser. Tratar de alcanzar los poderes de la naturaleza sobre la base del pensamiento es engañarse a uno mismo. Si alguien comienza a pensar: yo soy rey; puede que se engañe a sí mismo con la idea, hasta tal punto que empiece a sentir que es un rey; pero, ese sentimiento de dignidad real estará muy distante de la realidad de ser un rey.

La filosofía del pensar positivo debe ser reemplazada por la filosofía del Ser. No es la ciencia de la mente la ciencia más elevada y más útil de la vida: es la ciencia del Ser la que tiene la condición suprema entre las ciencias de la vida y del vivir.

1. Ver: el Arte de Pensar.

Vivir con la esperanza de conseguir abundancia y plenitud de vida a través del pensar positivo, simplemente equivale a correr tras espejismos o levantar castillos en el aire.

La mente, debe ser complementada con el poder del Ser; es el poder del Ser, no la menee, el que es la base real de la vida. Todas las ciencias materiales están en el campo relativo. La mente también está en el campo relativo de la existencia. La ciencia de la mente, como cualquier otra ciencia, es una simple ciencia de los campos relativos de la vida. Es la ciencia del Ser la que es la ciencia de la existencia eterna, absoluta. Es la ciencia del Ser la que puede traer estabilidad, inteligencia, el poder omnipotente de la naturaleza y la felicidad eterna del Absoluto a los campos relativos de la vida diaria. Es el poder del Ser lo que hay que adquirir; y es fácil para todas las personas del mundo adquirirlo, incluso en medio de la actividad y el bullicio de la vida moderna. .

Es, por tanto, en la ciencia del Ser donde encontramos el principio para hacer uso pleno del poder ilimitado de la naturaleza; y la técnica es la práctica regular de la Meditación Trascendental.

CAPITULO DOS

EL ARTE DE SER

Cada aspecto de la vida debería manejarse y vivirse de forma tal que se obtuviera el máximo beneficio para el individuo y para el universo. Consideraremos los diferentes campos de la vida y buscaremos la técnica que hace posible utilizarlos con el máximo provecho.

El Ser, como hemos visto,[1] es el elemento básico de la vida. Es de naturaleza trascendental y, de ordinario, tiene Su valor en un campo más allá de los rasgos obvios de la vida diaria. El arte de ser implica que se use el valor del Ser de la forma más completa, para el bien del individuo y del universo.

El arte de ser significa que el valor del Ser no sólo no se pierde en las complejidades de la vida, sino que se mantiene totalmente y de modo natural en todas las esferas, bajo todas las circunstancias, en todos los estados de conciencia y se utiliza para glorificar todos los aspectos de la vida y para proporcionar plenitud.

Los diferentes aspectos de la vida son el sistema nervioso, el cuerpo, la mente, los sentidos, el medio ambiente, el karrna, la respiración, el pensamiento, el habla, la experiencia y el comportamiento. Los tres estados de conciencia son la vigilia, el soñar y el dormir.

El Ser existe incluso sin el arte de vivir el Ser porque nada podría existir sin El. ¿Qué podría existir sin el Ser? El Ser es la base de la existencia de todas las cosas, aun cuando está oculto detrás de lo obvio.

La naturaleza del Ser es conciencia de bienaventuranza; es felicidad concentrada de naturaleza absoluta y estado permanente. Por lo tanto el arte de ser significa que el estado concentrado de felicidad debe vivirse constantemente, bajo todas las circunstancias. El arte de ser requiere que no se pierda el Ser y que domine la vida.

1. Ver: El Ser, la Realidad Última de la Creación.

Esto significa que por naturaleza la vida es bienaventurada, naturalmente libre de sufrimiento, tristeza, tensión, confusión y discordia. Todas las esferas de la vida: pensamiento, habla, acción y comportamiento deben llegar a impregnarse y permanecer impregnadas de un natural estar consciente del Ser, para que la vida pueda ser vivida en el valor total del Ser.

El arte de ser es, por tanto, una técnica par sondar el Ser en los niveles más íntimos de nuestra propia vida y, luego, sacarlo desde el campo trascendental, de naturaleza inmanifiesta, a la existencia relativa.

Así pues el arte de ser consiste en una técnica que tiene dos aspectos. Primero explora la región del Ser, trasladando la mente consciente desde el campo exterior, relativo de experiencia, al campo del Ser inmanifiesto y, luego, saca a la mente afuera, infundida con el valor del Ser. De ese modo, el arte de ser, o la técnica para establecerse en el estado del Ser, estriba en entrar en comunicación con el Ser y vivirlo de forma natural. Una técnica o un arte necesariamente significa un proceso, realizado y logrado sin esfuerzo. La meditación Trascendental es una técnica práctica para el arte del ser.

Al considerar el alcance del arte de ser, tomaremos los diferentes aspectos de la vida y los examinaremos con detalle.

EL PENSAMIENTO Y EL ARTE DE SER

Hemos visto que cuando el Ser se mantiene en la mente de forma natural, todos los pensamientos surgen en el nivel del Ser. Este es el arte de ser mientras se piensa, cuando el Ser y el pensar coexisten.

Cuando el pensar está establecido en el nivel del Ser, el Ser se mantiene naturalmente a través del proceso del pensamiento. De modo que, el arte de ser con respecto oí pensar, requiere la infusión del valor del Ser trascendental en la naturaleza de la mente.

El Ser es la fuente del pensamiento. El proceso de pensar aparta la mente de su propia naturaleza esencial, el Ser. Así encontramos que el proceso del pensamiento es opuesto al estado del Ser. Esta es la razón por la cual la mente sólo es capaz de alcanzar el

estado del Ser cuando trasciende el estadio más sutil del pensar durante la Meditación Trascendental. Cuando comienza a pensar de nuevo, tiene que salir del estado trascendental del Ser.

De este modo la mente consciente está, o bien ocupada en el proceso de pensar, o bien en el campo trascendental del Ser puro. El pensar es, por tanto, como un desafío para el Ser. Esto es así, sin embargo, sólo porque la mente no ha sido entrenada para mantener simultáneamente su estado del Ser junto al proceso de pensar. En general, el hábito profundamente arraigado de la mente, de permanecer de ordinario en el campo del pensamiento, es la razón por la que el proceso de pensar aparece como opuesto al estado del Ser. Cuando, por medio de la práctica de la Meditación Trascendental, la mente consciente alcanza la fuente del pensamiento y se familiariza con el estado del Ser, el estado del Ser puro es tan bienaventurado y armonioso que la mente no lo abandonará bajo ninguna circunstancia. Es entonces cuando la naturaleza de la mente se transforma en la propia naturaleza del Ser, de suerte que aunque todavía sigue siendo una mente pensante, está establecida de modo natural en el campo del Ser. Este es el arte de ser en el campo del pensamiento.

Si la mente no está establecida en el estado del Ser, el proceso de pensar está, come si dijéramos, falto de vida y, cuando la mente no está familiarizada con el Ser, la fuerza del pensamiento es muy débil. La actividad resultante, por tanto, será débil, los logros seguirán siendo insatisfactorios y no se alcanzará la plenitud de la vida. Así pues, el arte de ser mientras se piensa es la base de todo logro y plenitud en la vida.

Cuando consideramos el arte de ser mientras pensamos, debemos dejar claro que, el arte de ser, radica en crear una condición de Ser en la mente, y esto se consigue cuando la atención se lleva al campo trascendental del Ser. No puede lograrse por ningún otro medio.
Cualquier intento por hacerse consciente del Ser, sin llevar la mente consciente al campo del Ser trascendental, sólo puede conducir a que la mente consciente se ocupe con el pensamiento del Ser. Y, cuando la mente consciente se ocupa con el pensamiento del Ser, está desprovista del estado del Ser porque, el pensamiento del Ser, no es el estado del Ser. Cualquier intento de mantener el pensamiento del Ser, con la esperanza de mantener conciencia del Ser en el nivel consciente, sólo conseguirá dividir la mente entre el pensamiento del Ser y otro pensamiento. La práctica de ocuparse con el pensamiento del Ser no cultivará

el estado del Ser en la mente, ni tampoco permitirá que la mente se ocupe por entero de cualquier otro pensamiento. Esto significa que ni la influencia del Ser será profunda, ni será vigoroso el pensar.

Hay algunas escuelas de pensamiento equivocadas que animan a los buscadores de la verdad a tratar de mantener el Ser en un nivel consciente, mientras están ocupados en pensar, hablar o actuar. Cualquier intento de mantener el Ser o tratar de mantener autoconciencia en el nivel del pensar consciente, sin permitir primero que la mente trascienda, es un intento vano de vivir el Ser en la vida. Sólo crea una ilusión de la realización del Ser durante el pensamiento o la actividad. Aquellos que aspiran a la verdad, y aquellos que desean hacer el pensamiento poderoso a través del poder del Ser, deberían estar enterados de los efectos mentales del sólo pensar acerca del Ser. El Ser es un estado de vida que no puede vivirse pensando simplemente en él. El Ser se vive en forma natural sin tener que pensar sobre él. La razón de que no lleguemos a vivir en estado natural del Ser es que no estamos suficientemente familiarizados con el campo trascendental de la vida. El único modo de lograr esto es cambiar la atención, desde los estados superficiales hacia los estados sutiles del pensamiento,[1] de forma que el campo del Ser se alcance conscientemente. Por medio de esta práctica regular se consigue el arte de ser en el campo del pensamiento.

EL HABLA Y EL ARTE DE SER

Hablar es el aspecto externo o manifiesto de pensar.

Hablar requiere más energía que pensar y, por lo tanto, el proceso de hablar ocupa la mente más de lo que lo hace el proceso de pensar. Así que el arte de ser en el nivel del hablar es necesariamente un arte superior al arte de ser en el nivel del pensar.

Cuando tratamos del principio esencial para aumentar la capacidad consciente de la mente,[2] vimos que el pensamiento empieza en el nivel más sutil de la conciencia y se hace mayor y mayor hasta que, finalmente, se aprecia en el nivel consciente como tal pensamiento completamente formado.

1. Ver: La Meditación Trascendental.
2. Ver: Diagrama del Principio Esencial.

El mismo proceso de la burbuja-pensamiento haciéndose mayor continúa hasta que el pensamiento apreciado como tal pensamiento en el nivel consciente, se expresa como habla.

Básicamente el proceso de hablar no es en modo alguno distinto del de pensar. La única diferencia es de proporción, porque la energía que se consume al hablar es mayor que la consumida al pensar. El arte de mantener el Ser en el nivel de hablar es más exigente que el arte de mantener el Ser en el nivel de pensar.

Por tanto, está claro que el arte de mantener el Ser en el nivel de hablar es básicamente el arte de mantener el Ser en el nivel de pensar.

La diferencia estriba en la intensidad de la práctica; para mantener el Ser en el nivel del hablar se requiere más práctica de la Meditación Trascendental.

Cuando, con la práctica continuada, el estado del Ser comienza a mantenerse en el nivel, del hablar, toda palabra fluye naturalmente desde el Ser y está, por tanto, naturalmente de acuerdo con la ley cósmica. El hablar produce entonces una influencia en armonía con todas las leyes de la naturaleza. Así es como el Ser comienza a mantenerse naturalmente en el nivel de la palabra y, cuando la palabra complementa y refuerza el funcionamiento de las leyes de la naturaleza, se convierte en ayuda, no sólo para el bienestar y evolución de la vida individual, sino también para la vida cósmica, preservando la armonía y el ritmo de la naturaleza. De este modo el arte de ser en el nivel del hablar produce una gran armonía en todas partes.

Hay que recordar una vez más que cualquier intento consciente para mantener la idea del Ser mientras uno está ocupado en el proceso del hablar, da como resultado la división de la mente entre el pensamiento del Ser y el proceso del hablar. Parte de la mente está ocupada en mantener el pensamiento del Ser, mientras otra parte está ocupada en hablar; esta división de la mente produce lentitud en el hablar.

Hay maestros de filosofía que mandan a sus seguidores que mantengan alerta interior mientras hablan. Al tratar de mantener en el nivel consciente de la "mente una conciencia interna del Ser mientras se habla, ambos procesos, pensar y hablar, se interfieren. Esto conduce a lentitud en la actividad y produce torpeza en la vida. Esto no es el arte de ser mientras se habla. El arte de ser en el nivel de la palabra se encuentra en la

práctica regular de la Meditación Trascendental que mantiene al Ser de forma espontánea y completa en el nivel de la mente en todo momento.

LA RESPIRACIÓN Y EL ARTE DE SER

Es el respirar lo que está entre la existencia individual y la vida cósmica, entre la corriente de vida individual y la existencia cósmica eterna. Es como si el respirar empezara siendo una corriente individual que sale del océano cósmico del Ser. A la respiración en su aspecto más sutil nos referimos como prana.[1]

El prana es la naturaleza vibratoria del Ser que crea la corriente de la vida manifiesta individual a partir del océano inmanifiesto del Ser. Cuando el Ser cósmico absoluto, omnipresente, trascendental, vibra en corrientes manifiestas de vida en virtud del prana, que es su propia naturaleza, el prana adopta el papel de respiración y conserva la corriente de vida individual y la mantiene comunicada en su origen con la vida cósmica del Absoluto.

En cada inhalación el prana cósmico toma la identidad de fuerza-de-vida individual y, a cada exhalación, la corriente de la vida individual se relaciona con el Ser cósmico, de modo que entre la expulsión y la toma del aliento la vida individual está en comunión con el Ser cósmico. Así es como el respirar, por un lado produce la vida individual a partir de la vida cósmica y, por el otro, mantiene la armonía del individuo con el Ser cósmico. El arte de Ser, en lo que se refiere al respirar, significa que incluso durante el proceso de la respiración no se rompe el contacto de la corriente de vida individual con la vida eterna del Ser cósmico.

¿Cómo se logra esto?

Para descubrir la fórmula de cómo continuar con el estado del Ser durante el proceso de respirar es necesario ver primero cómo empieza la respiración y qué es lo que hace que el aliento, o prana, surja del Ser. Hemos dicho que el prana es la naturaleza vibratoria del Ser.

1. Se utiliza la palabra sánscrita prana porque no existe una palabra correspondiente en castellano.

Pero ¿cómo y por qué la naturaleza vibratoria del Ser adopta una configuración particular, dando nacimiento a una corriente específica de vida individual en virtud de la respiración?

Se necesita algo más que prana, por otra parte, para producir la vida de un individuo particular. ¿Qué otra cosa, además del prana, es responsable de la pauta de respiración establecida?

Sabemos que es la fertilidad de la tierra la que mantiene un árbol. Pero la fertilidad, por grande que sea, no es capaz de producir un árbol a menos que la semilla del árbol esté allí. Es la semilla la que determina la clase de árbol; sin ella la fertilidad no tiene medio a través del que expresarse.

Imaginemos que la fertilidad es el Ser trascendental y el árbol la corriente de la vida individual. El Ser está eternamente presente, pero para poder tener una pauta específica de vida individual, el Ser necesita la semilla de ese modelo. Sin una semilla específica ninguna vida específica individual puede manifestarse a partir del Ser inmanifiesto, omnipresente. ¿Cuál es la semilla del individuo a través de la cual lo Omnipresente, por su propia naturaleza, el prana, se manifiesta en una corriente de vida individual?

La semilla de la vida individual es como la semilla del árbol, la cual no es otra que fertilidad manifiesta en su expresión de desarrollo más sutil. Esta fertilidad, pasando a través de todos los ciclos de evolución, alcanza el estado evolutivo último en un árbol completamente desarrollado, donde aparece como una semilla. De este modo, la semilla significa el árbol en su desarrollo más sutil y es fertilidad en su estado más concentrado. Luego, esa semilla atrae más fertilidad y llega a ser un árbol de nuevo.

El Ser se expresa a Sí mismo como prana, en el cual se basa el desarrollo de un pensamiento que, a su vez, evoluciona hacia un deseo que conduce a la acción. Y cuando la acción se concluye, el fruto de la acción señala el crecimiento total del árbol del pensamiento o del deseo. La experiencia del fruto de una acción imprime una huella que, como la semilla concentrada, es capaz de dar origen a futuros deseos y acciones. Así nos encontramos con que el ciclo de semilla y árbol es como el ciclo de pensamiento, deseo, acción, y el fruto de la acción y su huella. Aquí la semilla es como un pensamiento y el suelo del que toma su nutrición es el Ser, que está en la base del pensamiento. Bien podría decirse, para poder entendernos, que el Ser crece o se manifiesta como pensamiento, se

convierte en acción y habiendo evolucionado hasta fruto de la acción, pasa a concentrarse en una impresión, volviendo así a recobrar el estado desde el que empezó a manifestarse. Esta analogía nos ayuda a imaginarnos la corriente de la vida individual saliendo de la vida universal en virtud del prana.

El Ser omnipresente de naturaleza inmanifiesta, habiéndose manifestado como un pensamiento y habiendo pasado a través de todas las etapas de su evolución, alcanza su clímax en el fruto de la acción que, a su vez, se convierte en la semilla para un futuro pensamiento. En virtud del pensamiento-semilla el Ser comienza a expresarse a Sí mismo en la corriente de una vida individual.

De esta manera, vemos cómo el Ser se expresa a Sí mismo en diferentes grados de manifestación, y pasa a través de etapas diferentes de desarrollo, para llegara un punto donde es susceptible de convertirse en semilla para vida posterior.

Hemos visto que el prana es la naturaleza vibratoria del Ser. El Ser inmanifiesto no necesita ninguna mediación externa para vibrar. Lo hace así por Su propia naturaleza. De hecho, Su verdadera naturaleza es el preservar Su status como Ser absoluto, eterno, mientras vibra y sustenta los niveles transitorios de existencia, vida tras vida. La verdadera naturaleza del Ser es mantener Su condición eterna de Ser absoluto y, debido a la unidad de la vida, ser base de los aspectos siempre-cambiantes de la existencia relativa manifiesta. Así que, cuando el prana se manifiesta, el Ser vibra y, al vibrar, adopta el papel de una pauta determinada de respiración para producir un tipo específico de vida individual.

La semilla de vida individual es el karma[1] no satisfecho de la vida pasada del hombre. La suma total de todos los deseos no realizados de una vida pasada, es la semilla que moldea al Ser vibrante en el flujo de vida específico de un individuo. Así, el prana, junto con el deseo, forma la mente. Y el prana, desprovisto de su asociación con la mente, forma la materia. Así es cómo los aspectos subjetivo y objetivo de la vida individual llegan a existir. La vida individual esencialmente es Ser. Lo mismo que en la vida de un árbol, es la savia la que se expresa en los diferentes aspectos del árbol, así en la vida del individuo, es el Ser el que se expresa a Sí mismo en diferentes aspectos de la vida y del vivir.

1. Ver: El karma y el Ser.

Del mismo modo que es la semilla la que configura el espécimen del árbol, así, en una vida individual, es la impresión de las experiencias de una vida pasada la que conforma al Ser en el modelo específico de la fuerza-de-vida individual o prana.

Así pues hallamos que el prana, o la respiración, su forma grosera, es el aspecto fundamental de la vida de un individuo y es el eslabón entre la corriente de vida individual y el océano de energía vital cósmica. En virtud de la unión de la mente con el prana, toda la corriente de vida individual se establece en una pauta específica.

El arte de ser, en cuanto a la respiración, está en mantener el valor del Ser en la naturaleza de la mente, porque la respiración es el resultado de una combinación de prana y mente y, el prana y la mente no son dos cosas completamente distintas.

La mente incluye en sí la presencia del prana; sin prana la mente no podría existir y, sin la mente, el prana es simplemente la naturaleza del Ser: algo de valor absoluto más allá de la vida relativa.

Por consiguiente, para mantener el Ser en el nivel de la respiración es necesario llevar primero el Ser al nivel de la mente. Cuando, con la práctica de la Meditación Trascendental, la mente queda empapada del Ser, la respiración está en el nivel del Ser. El respirar está en armonía con el ritmo de la naturaleza, y la vida individual, cuyo respirar ha sido transformado hasta el nivel del Ser, respira en la armonía y al ritmo de la vida cósmica. La respiración entonces alcanza el estado sutil de prana en vibración.

La respiración del individuo está, así, en armonía con la naturaleza del Ser cósmico, el nivel del prana. El arte de ser aplicado al respirar es el arte de elevar la condición del individuo al nivel del Ser cósmico, eterno.

EXPERIMENTAR Y EL ARTE DE SER

El experimentador experimenta el objeto cuando el objeto está en relación con su mente a través de los sentidos. El objeto, al entrar en contacto con los sentidos de experiencia, deja una impresión en la mente, y la naturaleza esencial de la mente queda ensombrecida.

Así, el proceso de experiencia es un proceso que ensombrece al Ser. A esto se le llama identificación del Ser con el objeto. Es como si el "Yo" se identificara con los objetos externos y perdiera su naturaleza esencial. De este modo vemos que una experiencia aparta

al experimentador de su propio estado de Ser. El arte de ser en el nivel de la experiencia significa que la experiencia de un objeto no altera el estado del Ser en la mente; es decir, la mente es capaz de mantener el estado del Ser mientras experimenta el objeto.

Hemos visto[1] cómo la mente comienza a mantener el estado puro del Ser junto con la experiencia de un objeto. Hemos visto también cómo el Ser comienza a mantenerse en el nivel de la experiencia o percepción, quedando el experimentador libre del impacto de la experiencia. El experimentador vive en la libertad completa de la plenitud del Ser, al tiempo que experimenta el mundo externo que lo rodea. En un estado en el que-el Ser se mantiene en todo momento, el proceso de experiencia se intensifica y la experiencia del objeto se hace más profunda y completa que antes.

Este arte de ser en el nivel-de la experiencia es natural en una vida totalmente integrada, donde uno puede vivir todos los valores de la conciencia de bienaventuranza absoluta, trascendental, del Ser junto con las experiencias de los diversos aspectos de la creación relativa.

El arte de ser en el nivel de la experiencia es el que mantiene la vida del individuo integrada con la vida cósmica. El propósito de la vida individual se realiza en el arte de ser en el nivel de la experiencia. Sin esto, cuando el proceso de experimentar pone al sujeto en contacto con un objeto, el sujeto se identifica tan enteramente con el objeto que la impresión de su valor se hace muy fuerte en la mente. Esta impresión de la experiencia queda firmemente asida a la mente como semilla de futuro deseo de una experiencia similar. Así es como el ciclo de experiencia, impresión y deseo continúa, dando como resultado el ciclo de nacimiento y muerte.

Para entender el ciclo del nacimiento y la muerte causado por las impresiones de experiencia, primero debe entenderse que la causa de un nuevo nacimiento está en los deseos insatisfechos de la vida pasada. Si un hombre desea realizar esto o aquello y no consigue hacerlo antes de que el cuerpo deje de funcionar, muere sin realizarse.

A causa de esto, el hombre interior, la mente, pasa a crear otro cuerpo mediante el cual ese deseo de una vida pasada pueda satisfacerse.

Así pues, la causa de volver a nacer es los propios deseos del individuo.

1. Ver: La Mente y el Ser.

Cuando un hombre nace, nace con las impresiones de las experiencias pasadas profundamente enraizadas en su mente. Estas impresiones actúan como semillas de deseos. El ciclo de experiencia, impresión y deseo lleva al hombre de nacimiento en nacimiento; el ciclo de nacimiento y muerte continúa hasta que se rompe el ciclo de experiencia e impresión.

El mantenimiento del Ser en el nivel de la experiencia no permite a un objeto que imprima una huella profunda en la mente; la impresión es justo lo suficiente para proporcionar la experiencia, justo lo suficiente para producir la percepción. Debido a que la mente está llena del valor del Ser, y el Ser es en Su naturaleza conciencia de bienaventuranza, las impresiones de una experiencia transitoria naturalmente no llegan a causar una impresión profunda en la mente. La impresión no es lo suficientemente fuerte para actuar como semilla de una acción futura. Del mismo modo que la lengua, saturada del sabor dulce concentrado de la miel, no puede registrar una impresión de otras variedades de dulce, porque el sabor que ofrecen no es tan dulce como el de la miel, así también la mente, saciada con la bienaventuranza del Ser, se siente tan satisfecha que, aunque experimente los objetos, sus valores no llegan a marcar una impresión profunda.

Cuando se mantiene el Ser, la impresión que un objeto hace en la mente es justo la necesaria para proporcionar una experiencia. Es como la huella que deja una línea trazada sobre el agua, que se borra simultáneamente. Cuando el Ser no está establecido en la mente, la impresión causada por un objeto es como el trazo de una línea hecha en la piedra, difícil de borrar.

Una mente sin el valor del Ser está siempre bajo la esclavitud de la experiencia, del ciclo de impresión, deseo y acción. Es la técnica de la Meditación Trascendental lo que establece el Ser en la mente y realiza el arte de ser en el nivel de la experiencia.

LA SALUD Y EL ARTE DE SER

Buena salud significa existencia en armonía con la evolución.

El simple hecho de que el Ser es la fase eterna, no cambiante, de la existencia, y de que impregna las diversas formas de la creación fenoménica, nos da la esperanza de poner todas las variadas fases de nuestras vidas en armonía, coordinando sus valores con el valor del Ser absoluto.

Si se estableciera el Ser en el nivel consciente de la vida, donde predomina la discordia y la falta de unidad, se eliminaría todo el sufrimiento de la vida. Y, puesto que existe un medio para establecer el Ser en el nivel de la mente, del cuerpo y del medio ambiente, la salud perfecta es posible en todos los niveles.

La existencia eterna, omnipresente, del Seres la base del cuerpo, de la mente y del medio ambiente del individuo, lo mismo que la savia es la base del tronco, las ramas, las hojas y el fruto de un árbol. Pero, cuando la savia deja de llegar a los niveles superficiales del árbol, sus aspectos externos empiezan a sufrir y a secarse. De igual modo, cuando no se trae el Ser al nivel superficial de la vida, los aspectos externos de ella comienzan a sufrir.

Si hemos de disfrutar de salud y armonía, hay que sacar el valor trascendental del Ser e infundirlo en todos los aspectos de la vida: cuerpo, mente y medio en que vivimos. También es necesario establecer una coordinación saludable entre ellos.

La única cosa común de todos estos aspectos de la vida es el Ser. De modo que vamos a considerar de qué manera puede traerse el valor del Ser al nivel superficial de la mente, del cuerpo y del medio ambiente, para que se establezca coordinación entre ellos por intermedio del Ser; o, puesto de otro modo, de qué forma pueden elevarse al nivel del Ser los valores de la mente, del cuerpo y del medio ambiente. En uno y otro caso el propósito de la salud será logrado y la armonía quedará establecida en todos los niveles, conduciendo a la integración de la vida.

LA MENTE Y EL ARTE DE SER

El arte de ser, en lo que se refiere a la mente, significa que el valor del Ser permanece establecido en la mente en todas las circunstancia. Cuando la mente piensa o experimenta, el pensamiento o experiencia no eclipsan la naturaleza esencial de la mente. La mente mantiene el Ser de forma natural mientras está ocupada en pensar o experimentar. Al no permitir que la mente sea eclipsada por ningún pensamiento o experiencia se le llama el arte de ser en el nivel de la mente.

A pesar de que toda la mente esté actuando, la influencia ensombrecedora del pensamiento y de la experiencia será mínima; incluso cuando la mente esté profundamente

1. Ver: El Ser, el Plano de la Ley Cósmica.

ocupada en pensar o experimentar, la experiencia o el pensamiento no oscurecerán su naturaleza esencial. Este estado de la mente aporta libertad eterna a la vida.

Hay todavía otro factor importante con respecto al Ser y a la mente. Cuando el Ser está en el nivel de la mente, el flujo mental del pensamiento o experiencia está de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Hemos discutido[1] cómo durante el pensamiento y la experiencia, el flujo natural de la mente puede estar de acuerdo con las leyes de la naturaleza. De este modo, al tiempo que el pensamiento es vigoroso y la experiencia completa y profunda, la influencia que el pensamiento y la experiencia ejercen sobre el individuo y su medio ambiente está en la corriente natural de la evolución y ambos, el individuo y el universo se benefician.

El arte de ser en el nivel de la mente significa que la mente mantiene al Ser en cualquier estado de conciencia.

Si la mente está en el estado de vigilia, se vive el Ser a la vez que se tienen las diversas experiencias; si la mente está en el estado del soñar, el Ser no es ensombrecido; si la mente está en un estado de sueño profundo, no se pierde el Ser. El Ser impregna la mente en cada uno de estos estados. Esto se consigue trayendo el Ser al nivel de la mente.

Para que la mente mantenga el Ser durante las actividades del día, es necesario que primero se familiarice con el estado puro del Ser. El Ser es de naturaleza trascendental; es conciencia absoluta. Por medio de la práctica de la Meditación Trascendental la mente consciente sondea los niveles más profundos del proceso del pensar y finalmente trasciende el pensamiento más sutil para llegar al estado del Ser y conseguir establecerse en ese estado.

Por tanto, la Meditación Trascendental es el arte de llevar la mente consciente al nivel del Ser, o de traer al Ser dentro del ámbito de la mente consciente. Cuando, con la práctica continuada, la mente se familiariza más y más con el Ser hasta que finalmente queda enraizada en su propia naturaleza, entonces, el Ser se mantiene permanentemente en el nivel de la mente consciente, incluso cuando la mente está ocupada con el medio ambiente externo.

1, Por ejemplo, el respirar el aire polucionado de Londres o Los Angeles.

Este arte de traer el Ser al nivel de la mente, al mismo tiempo que aumenta la capacidad consciente de ésta, hace que funcione en su totalidad. Tiene la ventaja de poner en movimiento todas las potencialidades de la mente; nada queda oculto, nada permanece subconsciente, todo se hace consciente. Esto hace que cada pensamiento sea un pensamiento muy poderoso. Vimos también, al considerar la ley cósmica, que cuando la mente alcanza el campo del Ser, entra naturalmente en armonía con todas las leyes de la naturaleza y con el proceso de la evolución cósmica.

Puesto que la naturaleza del Ser es conciencia de bienaventuranza absoluta, la mente se llena de ella y la felicidad perpetua invade su nivel consciente. El Ser es eterno y permanente, imperecedero y no cambiante. Por consiguiente, el aspecto imperecedero, eterno, no cambiante del Ser se infunde en la propia naturaleza de la mente, una mente tal es estable, firme y constante, y al mismo tiempo, feliz, satisfecha, auto-suficiente y despierta.

Debido a que el Ser absoluto es la fuente de todo pensamiento y de toda creación, cuando la mente consciente alcanza ese nivel, entra en contacto con la inteligencia creativa ilimitada de la vida cósmica.

Cuando la mente se armoniza con el campo del Ser, se adueña de la fuente de energía ilimitada, una mente con tal poder y energía tiene, por naturaleza, pensamientos muy poderosos. Cada pensamiento estimula el sistema nervioso con vigor y vitalidad, induciéndole a una actividad intensa y sostenida que, a su vez, estimula a su órgano final, el cuerpo, con tal fuerza y fijeza de propósito que, inmediatamente y sin esfuerzo, el pensamiento se convierte en acción positiva. El valor efectivo de materializar de esta manera un pensamiento es tan grande que cada acción se hace una acción eficaz. Así es como el arte de traer el Ser al nivel de la mente afecta al individuo en su vida práctica de cada día.

Es necesario saber que todo el proceso de la Meditación Trascendental consiste en experimentar estados sutiles de pensamiento y que, debido a que el pensamiento depende ante todo del estado físico del sistema nervioso, cualquier factor que afecte la condición física del sistema nervioso influye directamente en el proceso de la meditación.

El estado físico del sistema nervioso se alimenta y mantiene por el proceso de comer, beber y respirar. La actividad y el descanso también influyen. Por tanto, es obvio,

que.si todos los factores están debidamente equilibrados para mantener el estado físico ideal del sistema nervioso, la práctica de la Meditación Trascendental tendrá un éxito completo.

Si uno come alimentos inadecuados o respira aire impuro, crea debilidad en el sistema nervioso, o si uno se ocupa en actividades que producen fatiga y tensión, la mente no podrá sondear naturalmente los niveles mas profundos del proceso del pensar; la meditación se hará menos eficaz y la infusión del Ser en la naturaleza de la mente se retrasará excesivamente. Por lo tanto, es de suma importancia tener cuidado en la selección de la comida, de la bebida y del aire que respiramos.

En lo que respecta a distinguir en cuestión de comida y bebida, es obvio para aquellos que han estudiado el asunto, que el comer imprudente y el beber alcohol son muy perjudiciales para el bienestar general del hombre. Pero esto no quiere decir que uno deba hacer de repente cambios radicales en sus costumbres dietéticas. Es suficiente con que uno cambie poco a poco.

La influencia de la comida

La comida tiene una gran influencia sobre la mente, porque todo lo que comemos y bebemos es transportado por la sangre que alimenta el sistema nervioso. Por tanto, la calidad de la comida tiene mucho que ver con la calidad de la mente.

Además de la calidad de las materias de la comida, es importante el cómo se ha obtenido esa comida. Cuando un hombre gana su sustento por medios honestos, la comida tiene una buena influencia en su mente; pero la comida que se compra con ganancias deshonestas, producirá deshonestidad en la mente.

Las tendencias del cocinero que prepara la comida la afectan igualmente, así como las tendencias de la mente y la calidad de los pensamientos mientras se come. Así que el estado de ánimo en que uno come y la compañía y la conversación en ese momento son muy importantes. Este es el verdadero significado de bendecir la mesa, o de dar gracias, antes de las comidas

En tu plenitud mi Señor,

Llenos de tu gracia,

Con el propósito de unirnos a ti

Y para cumplir y glorificar tu creación,

Dándote gracias con todo nuestro corazón

Y con todo nuestro amor por ti,

Con toda adoración por tus bendiciones

Acepamos tu regalo del modo que ha llegado hasta nosotros.

La comida es tu bendición y en tu servicio,

La aceptamos con toda gratitud, mi Señor.

Una actitud mental así, inspirada por el pensamiento de Dios y su servicio y un sentimiento de gratitud, tiene ciertamente un efecto favorable.

La influencia de la actividad

La actividad y la inactividad tienen un efecto importante en el estado del sistema nervioso. Demasiada actividad, fatiga, falta de actividad, lo hace perezoso. El equilibrio de actividad e inactividad mantiene el sistema nervioso en un estado de alerta, esencial para el éxito del arte de ser en el nivel de la mente. Cuando el cuerpo está fatigado, el sistema nervioso se embota y la mente se vuelve somnolienta, perdiendo toda capacidad de experiencia, en tales condiciones la habilidad de experimentar niveles del pensamiento y alcanzar el estado del Ser no es posible.

El estado del Ser es el estado más normal y con mayores recursos de la mente. Cuando durante la meditación, la mente trasciende el nivel más sutil del pensar, se queda a solas consigo misma y éste es el estado de auto-conciencia o el estado del Ser puro, por lo tanto para alcanzar el estado del Ser, la mente debe estar libre de toda experiencia de

objetos, pero no debe perder su capacidad de experimentar como sucede en el sueño profundo.

Para dejar que se manifieste este estado del Ser, el sistema nervioso debe estar en una situación de suspenso, de tal modo que no esté sometido a la actividad ni se le permita estar inactivo.

Cuando el sistema nervioso funciona, comunica la experiencia de objetos a través de los sentidos de percepción y se ocupa en la actividad a través de los órganos de acción. Al funcionar de esta manera, se fatiga; si la fatiga es ligera, la percepción se hace menos aguda y la persona comienza a sentirse soñolienta; si la fatiga es mayor, cesan las percepciones porque la mente deja de experimentar. Esto muestra que los estados de la mente dependen de la condición física del sistema nervioso y vemos que la fatiga disminuye la capacidad de experimentar.

Además del exceso de actividad, el comer y beber imprudentemente también causan torpeza en el sistema nervioso. Esto es perjudicial para el estado del Ser, es por tanto aconsejable cultivar hábitos regulares de dieta y actividad correctas.

Cuando se lleva la mente al Ser trascendental, se la pone naturalmente en armonía con las leyes de la naturaleza y con la fuente de la energía ilimitada. Esto mantiene suavidad en el campo de la acción y el sistema nervioso no se fatiga, pero es necesario ser precavido para no gastar más energía de la que se gana, de otro modo el sistema nervioso perdería efectividad y volvería e esforzarse y se fatigaría.

Para poder proporcionar al sistema nervioso las condiciones propicias de descanso, actividad y nutrición, es necesario cultivar un estado de mente equilibrado. Esto puede crearse sólo por la experiencia de la conciencia de bienaventuranza, la cual se consigue automáticamente por medio del sistema de meditación trascendental.

LOS SENTIDOS Y EL ARTE DE SER

Hay cinco sentidos de percepción y cinco órganos de acción, los sentidos de percepción son la vista, el olfato, el oído, el gusto y el tacto. Los órganos de acción son las

manos, los pies, la lengua y los dos órganos de evacuación. A través de los cinco sentidos la mente percibe y a través de los cinco órganos de acción, actúa.

El arte de ser en el nivel de los sentidos se da cuando los sentidos y los órganos mantienen el Ser bajo todas las circunstancias. Para ponerlo claro: los sentidos deben permanecer sentidos y los órganos deben permanecer órganos en la totalidad de sus valores respectivos.

Esto significa que deben estar siempre dispuestos a funcionar y conseguir siempre funcionar al máximo de su capacidad.

El arte de ser en el nivel de los sentidos se logrará cuando se utilice el valor total de los sentidos y órganos, de forma que haya percepción completa del objeto y logro total en la acción.

Los sentidos de percepción deben ser siempre agudos, estar alerta y libres de tensión, engaño, malicia y visión estrecha, de modo que den de manera natural, la percepción completa del objeto. Los órganos de acción deben ser enérgicos, fuertes y estar coordinados con los sentidos de percepción para que puedan actuar de forma precisa y eficaz y dar cumplimiento a cualquier acción.

El arte de ser con respecto a los sentidos está en que experimenten el objeto a la vez que permanecen saturados de la naturaleza esencial del Ser, la bienaventuranza del Ser. Como consecuencia de ello, el objeto se percibe en su totalidad, pero no llega a dominare a los sentidos hasta el punto de hacerlos sus esclavos.

Cuando el sabor dulce intenso de la miel pura está en la lengua, el sabor de otro dulce no causa impresión. Del mismo modo, cuando los sentidos están impregnados de la bienaventuranza del Ser, los pequeños goces transitorios no consiguen apresarlos y no imprimen una huella duradera.

Tener el Ser en el nivel de los sentidos significa que éstos reciben satisfacción plena en la conciencia de bienaventuranza; cuando experimentan la diversidad de goces de los objetos, no quedan atados por esa experiencia, porque ellos existen en el valor eterno de la bienaventuranza ilimitada del absoluto.

Al gozar de un estado tal satisfacción, los sentidos no arrastran a la mente a ir de un lado a otro en busca de mayor felicidad. Esto se debe a que la felicidad ya está impregnando el nivel de los sentidos, en virtud de que la mente está embebida en el Ser. Cuando los sentidos experimentan un objeto externo, el resultado es armonía completa entre el cuerpo y la mente del individuo y su medio ambiente. Cuando los ojos contemplan una escena llena de belleza, la visión es pura, total y libre de malicia o percepciones pecaminosas. En el nivel de la percepción todo es correcto, normal y está en la corriente natural de la evolución.

Si la bienaventuranza del Ser no ha impregnado el nivel de los sentidos, los sentidos no pueden estar en un estado de satisfacción. Por naturaleza ellos desean gozar lo máximo posible; este es un deseo legítimo, pero es trayendo la felicidad del Ser al nivel de los sentidos como únicamente éstos se establecen en un nivel de satisfacción que es imperturbable e irresistible. Como están satisfechos, las impresiones de la experiencia ya o les esclavizan. Este es el resultado de practicar el arte de ser en el nivel de los sentidos.

¿Cómo se logra esta infusión del Ser en el nivel de los sentidos?

En primer lugar es necesario ser conscientes del alcance total de los sentidos. De ordinario, cuando vemos, nuestros ojos están abiertos, la mente se asocia con los ojos abiertos y se pone en contacto con el objeto que hay ante ella. Así es como tiene lugar la percepción; pero sabemos que el sentido de la vista no se reduce a ver con los ojos abiertos, incluso con los ojos cerrados es posible percibir un objeto; ésta percepción mental o cognición de un objeto también ocurre a través del sentido de la vista. De aquí deducimos que el sentido de la vista es capaz de percibir desde los niveles superficiales a los sutiles de las cosas, desde los niveles sensoriales externos a los internos.

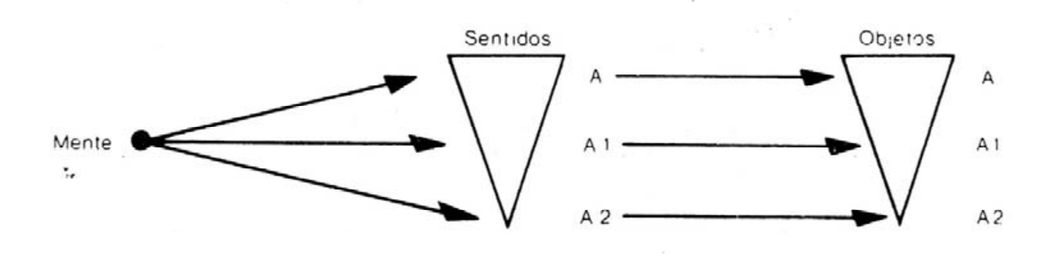
Por ejemplo, en el diagrama A, A1 y A2 se representan los niveles toscos y sutiles de los sentidos y de los objetos.

La mente asociándose con los niveles externos de los sentidos (A), percibe los niveles externos correspondientes del objeto A; la mente asociándose con los niveles sutiles de los sentidos (A1), percibe los correspondientes niveles sutiles del objeto A1; la mente al

asociarse con el nivel más sutil de los sentidos (A2), percibe el nivel correspondiente más sutil del objeto A2.

El ojo abierto representa el nivel externo del sentido de la vista; de modo parecido, cuando una palabra se hace audible, percibe su sonido tosco como resultado de a asociación de la mente con el nivel superficial del sentido común de la audición.

Cuando uno habla para sí y la mente oye, se debe a que la mente se asocia con el nivel sutil del sentido del oído; cuando durante el proceso de la meditación trascendental, la mente percibe estados muy refinados del pensamiento, esto se debe a la asociación de la mente con estados muy sutiles del sentido del oído.



Así descubrimos que durante la meditación trascendental, el sentido más sutil de la percepción se pone en funcionamiento, mientras que ordinariamente en nuestra vida diaria, utilizamos sólo los niveles groseros de los sentidos.

Cuando la mente hace uso de del nivel más sutil de los sentidos, todos sus niveles quedan estimulados. De esta forma en el camino hacia la trascendencia durante la meditación la mente aviva todos los niveles del sentido a través del cual se realiza la meditación. Cuando se ha avivado toda la amplitud de los sentidos, el Ser sube al nivel de los sentidos; esto da como resultado un aumento de la capacidad de los sentidos para percibir, se hacen más capaces de experimentar mayor felicidad, en tanto que sólo se utiliza una pequeña parte de un sentido para experimentar el mundo de los objetos, no se hace uso pleno de la capacidad de experiencia del sentido. En un estado así los sentidos quedan atrapados por el encanto más pobre de los objetos.

En el nivel externo de la creación, el contacto del sentido con el objeto no produce un gran deleite, la intensidad del goce aumenta a medida que el sentido aprecia niveles más sutiles de la creación. Durante el proceso de la meditación trascendental, la mente a través del órgano de la palabra, experimenta estados más sutiles del pensamiento y al aumentar la sutileza del nivel, aumenta el atractivo. A medida que este atractivo aumenta, el órgano se hace más capaz de experimentar estados más sutiles, produciendo de ese modo en la mente felicidad siempre en aumento hasta que a través del primer aspecto del órgano de la palabra, tiene lugar la percepción directa del estado más sutil del pensamiento y la mente se hace capaz de experimentar el más alto grado de felicidad del campo relativo.

Cuando la mente trasciende esa felicidad y sale completamente fuera de campo de la percepción sensorial, la bienaventuranza del absoluto es una experiencia directa y la mente se identifica completamente con ella. Cuando la mente totalmente penetrada del Ser vuelve al campo de experiencia objetiva, el Ser se refleja en el nivel de los sentidos.

El arte de llevar el Ser al nivel de los sentidos es el arte de la Meditación Trascendental. Este es el arte de capacitar a los sentidos para experimentar un objeto en todos sus estados sutiles y groseros.

Lo mismo que la mente es como un océano de gran profundidad, así también lo son los sentidos. Con la Meditación Trascendental la mente comienza a activar el nivel más profundo de los sentidos. Finalmente los sentidos llegan a su fuente y desde allí son como si dijéramos alimentados con el valor del Ser trascendental absoluto. Así es como se trae el Ser al campo de los sentidos para ponerlos en condiciones de funcionar en su plena capacidad y al mismo tiempo liberarlos del influjo esclavizante de la experiencia. Este es el arte de ser en el nivel de los sentidos.

EL CUERPO Y EL ARTE DE SER

El cuerpo es el órgano final o expresión externa del sistema nervioso, por lo tanto, el arte de ser con respecto l cuerpo significa el arte de ser aplicado al sistema nervioso, sólo que llevado más lejos de modo que el cuerpo pueda funcionar en su plena capacidad sin perder el nivel del Ser.

El arte de ser en lo que se refiere al cuerpo es también la capacidad para mantenerlo de forma que la naturaleza del Ser se infunda en la naturaleza del cuerpo, es decir que la naturaleza estable, no cambiante imperecedera del Ser, se infunda en la naturaleza inestable siempre cambiante, perecedera del cuerpo.

Hemos visto[1] que a través de la práctica de la meditación trascendental, se crea un estado en el que todo el sistema nervioso se mantiene en suspenso sin estar activo ni inerte. Cuando al sistema nervioso se le lleva a este estado, el Ser viene al nivel del cuerpo.

Todo el sistema nervioso y el cuerpo alcanzan ese estado de suspensión[2] que no conoce cambio y que permite al cuerpo ser sencillamente en la plenitud de la vida. El estudio del arte de ser con respecto al cuerpo será completo cuando hayamos tratado del arte de ser en relación con el sistema nervioso, los sentidos y el prana, todos los cuales son partes esenciales del cuerpo.

Cuando consideramos el arte de ser con respecto a los diferentes aspectos del cuerpo debemos comprender claramente que el arte de ser en relación con cualquier aspecto del cuerpo, conduce a una mayor estabilidad, duración, salud, alegría, creatividad y energía vital. El arte de ser debe basarse en ponerse más en armonía con las leyes de la naturaleza, de modo que la influencia de la vida individual en el medo ambiente consolide el objeto de las leyes naturales y cree una mayor armonía en el universo. Por consiguiente, el arte de ser para cualquier aspecto se fortalece en sí mismo, en su valor para el individuo y para el universo como un todo.

A través del arte de ser, las distintas partes del cuerpo funcionan coordinadas entre sí y la coordinación del cuerpo con la mente a través del sistema nervioso es siempre grande; su relación con el ambiente externo es estable y útil para los dos, cuerpo y medo ambiente.

1. Sección previa.
2. Seria de gran interés para los fisiólogos estudiar la fisiología del hombre en evolución. Esto ahora puede llevarse a cabo utilizando como sujetos a individuos que practican la Meditación Trascendental. N. del T.:Desde la publicaion de este libro en 1963, se han realizado muchos estudios sobre la fisiología de los que practican la Meditación Trascendental.

Para crear una condición tal en el cuerpo es necesario que a la mente se la lleve al nivel del Ser, de forma que el sistema nervioso y su órgano- terminal, el cuerpo, se establezcan simultáneamente en el nivel del Ser.

Hemos visto que, a través de la Meditación Trascendental, llevamos al cuerpo a un estado entre la actividad y la no actividad, el nivel del Ser.

EL SISTEMA NERVIOSO Y EL ARTE DE SER

El arte de ser en lo que respecta al sistema nervioso significa que el sistema nervioso funcione al máximo de su capacidad bajo todas las condiciones, sin perder el contacto con el Ser.

Antes de seguir adelante importa señalar que, para que ocurra una experiencia cualquiera, el sistema nervioso tiene que estar en una condición específica. Sea la experiencia que sea, en cualquier estado de conciencia – vigilia, soñar o dormir-, aquélla sólo se hace posible en virtud de una situación correspondiente del sistema nervioso. La vista de una flor es posible sólo porque el sistema nervioso se adapta a unas condiciones específicas que hacen posible que los ojos permanezcan abiertos y que la imagen de la flor se proyecte en la retina del ojo, permitiendo así que los impulsos necesarios alcancen el córtex. Si el sistema nervioso no se adapta del modo adecuado, no habrá experiencia de la flor. Este adaptarse del sistema nervioso es cierto para todas las experiencias.

El arte del ser en relación con el sistema nervioso es tal que tanto si el sistema está sometido a las condiciones del estado de vigilia, como a las del dormir o soñar, nunca debería ser privado de la situación que alcanzó durante la experiencia de Ser puro.

A primera vista este quedarse con el Ser puro parece imposible. La experiencia demuestra que al sistema nervioso no puede sometérsele simultáneamente a dos situaciones distintas en las que se mantengan dos estados diferentes de conciencia. Solo puede mantener un estado cada vez: bien sea un estado de vigilia, de soñar, de dormir profundamente o el estado trascendental.

Un examen detenido revelará, sin embargo, que está dentro de la posibilidad del hombre someter al sistema nervioso a un estado que mantenga permanentemente el nivel

del ser como base de todas las condiciones del mismo, responsable de cualquier experiencia, en cualquiera de los estados de vigilia, soñar o dormir profundo. El sistema nervioso del hombre es el más completo de la creación.

La habilidad que permitirá crear un estado permanente tal en el sistema nervioso un estado que mantenga el nivel del Ser y a la vez permita que tengan lugar las experiencias- es el arte de ser con respecto al sistema nervioso.

¿En qué consiste este arte en la práctica?

Para producir una experiencia del estado de vigilia, la mente se pone en contacto con el mundo exterior por medio de la maquinaria del sistema nervioso que estimula los sentidos y el cuerpo y pone a la mente en contacto con el mundo que la rodea, produciendo experiencias específicas. Cuando debido a prolongada actividad, los sentidos y todo el sistema nervioso relacionado con ellos se fatigan, la mente pierde el contacto con los sentidos y el mundo exterior y la experiencia del estado de vigilia cesa.

Mientras la mente esté descontenta, permanecerá estando activa. Cuando el sistema nervioso esté cansado en el nivel de los sentidos, dejará de experimentar el mundo externo del estado de vigilia; pero debido a que la mente desea estar activa, otra parte del sistema nervioso recibe las órdenes de la mente. Esta otra parte del sistema nervioso se pone entonces activa y estimula las regiones sutiles de los sentidos, que no se usan comúnmente al experimentar el estado de vigilia, dando origen a las experiencias ilusorias del estado del soñar.

Durante la meditación trascendental sin embargo, se somete al sistema nervioso de forma natural a una condición distinta de aquellas que producen la experiencia de los estados de vigilia, del soñar del dormir. En esta situación es capaz de experimentar el Ser puro: la experiencia de la conciencia trascendental, el propio estado de la conciencia trascendental.

Así es como a través de la práctica de la meditación trascendental, el sistema nervioso que comúnmente sólo fluctúa entre las condiciones de vigilia, soñar y dormir profundo, adquiere un nuevo status.

Este status puede localizarse en el punto de unión entre dos cualesquiera de los tres estados de conciencia[1] En ese punto se sitúa la realización del arte de ser en el nivel del sistema nervioso.

Puesto que el estado del sistema nervioso que resulta en la experiencia del Ser, es un estado distinto de aquellos que se producen en la experiencia de los estados de vigilia, soñar, y dormir; puesto que se localiza entre dos cualesquiera de los tres estado; puesto que es un estado donde todo el sistema nervioso está suspendido entre la actividad y la inactividad y, puesto que en ninguno de los tres estados está todo el sistema nervioso sujeto a un tipo de condicionamiento, es posible mantener permanentemente la condición necesaria para el estado del Ser, incluso cuando ocurra actividad o inactividad en ciertas partes del sistema nervioso que hagan surgir la experiencia de los estados usuales de vigilia, soñar o dormir, uno tras otro. Este es el arte de ser con respecto al sistema nervioso, que encuentra plenitud en la práctica continuada de la Meditación Trascendental.

EL MEDIO AMBIENTE Y EL ARTE DE SER

Cuando discutimos cómo hacer uso pleno de nuestro medio ambiente, [2] Hallamos que, por medio de la Meditación Trascendental, durante cuyo proceso se lleva la mente al nivel del Ser, y luego ésta regresa a funcionar en el mundo externo, el ambiente irradia el valor del Ser.

1. Ver: El Principio Esencial de la Meditación Trascendental donde se explica en detalle cómo, siguiendo al pensamiento en sus estados primarios, la mente consciente llega a la conciencia trascendental, y cómo el estado del Ser trascendental se localiza en Su pureza entre el surgir de dos pensamientos. Utilizando pasos similares, es fácil encontrar que al final del aspecto más sutil del estado de vigilia, antes del comienzo del aspecto más sutil del soñar, está el estado trascendental del Ser puro; o que entre la conciencia de estado de vigilia y la del estado del soñar se encuentra el estado de conciencia pura.

2. .Ver: cómo hacer uso pleno de nuestro medio ambiente.

El arte de ser con respecto al medio ambiente significa que el Ser se mantiene sea cual sea el medio ambiente o las circunstancias. La plenitud de la vida se mantiene con independencia del medio ambiente, sea éste bueno o malo, favorable o desfavorable, nocivo o útil, virtuoso o lleno de pecado. Bajo todas las circunstancias se mantiene el Ser, la plenitud de la vida, de la inteligencia, del amor, del gozo y de la energía. El mantenimiento del Ser resulta en la mejora del medio ambiente en todos sus aspectos. El ambiente se hace útil para el individuo, para el propósito de la evolución cósmica y para el universo. Así es cómo la calidad y condición del medio ambiente se mejora por el arte de ser.

Si el individuo mantiene el ser bajo todas las circunstancias y en todos los ambientes, sus acciones ciertamente mejoran el medio ambiente si de algún modo necesita mejora; porque estar establecido en el Ser significa estar establecido en la satisfacción, la inteligencia y la creatividad, al tiempo que se está en armonía con todas las leyes de la naturaleza.

EL KARMA Y EL ARTE DE SER

La filosofía del karma[1] es una filosofía sencilla de la acción y la reacción: en la medida que siembres, así cosecharás. La ley de la conservación de la energía apoya la teoría del karma. Cada acción tiene su resultado o reacción para el que la realiza y para su medio ambiente.

Cuando uno piensa, el proceso de pensar es la realización de la acción de pensar. De forma parecida, el hablar, actuar, comportarse o experimentar, son todos diferentes niveles del desempeño de una acción.

Cuando lanzamos una piedra a un estanque, la piedra se hunde pero deja en la superficie ondas en movimiento.

1. Karma es un término que tiene varios significados, dependiendo del contexto; tales como acción, la fuerza de la acción, el fruto de la acción, la impresión de la experiencia de la acción. Por lo general, en Occidente el karma se asocia con las malas acciones y los resultados de las malas acciones. Pero la palabra karma, no hace distinción entre lo bueno y lo malo; simplemente se refiere a la acción. Buen karma significa buena acción, mal karma significa mala acción; pero karma en sí mismo, significa simplemente acción.

Las ondas viajan hasta que alcanzan la orilla donde se estrellan contra las partículas de arena y producen una influencia en ellas, bien apartándolas o metiéndolas en el estanque, la influencia está en todas partes, en el estanque y en la orilla.

Así es cómo una acción influencia al que la realiza y a su medio ambiente.

Por medio de cada pensamiento, palabra y acción, el hombre produce ondas de influencia en el ambiente que e rodea. La calidad de la influencia depende de la calidad de la acción realizada; el grado de la reacción difundida por el medio ambiente, depende de la fuerza de la acción realizada. Así vemos que cada momento de la vida produce alguna influencia en el ambiente a través de las acciones del respirar, pensar, hablar y actuar.

Ahora veremos hasta dónde se extiende la influencia de una acción. En el caso de un estanque, la influencia de una onda por pequeña que sea, se extiende por todo el estanque. De modo similar, las vibraciones puestas en juego por la realización de una acción, chocan con todo lo que hay en el medio ambiente, cercano y lejano. Chocan contra todo en la tierra, en la luna, en el sol, en las estrellas: viajan por todo el universo, influyendo a todo lo que encuentran. La influencia depende de la calidad y fuerza de la acción.

La reacción creada por esa vibraciones cuando chocan contra todas las cosas del universo, vuelve al que las realizó, al igual que una pelota de goma lanzada contra una pared vuelve al que la lanzó. Obviamente una reacción alcanza al que la originó con más rapidez desde el medio ambiente lejano. Por ejemplo una persona pronuncia una palabra; al pronunciar esta palabra produce unas vibraciones. Estas vibraciones se extienden y chocan contra un árbol, rebotan hacia el que habló. Se extienden aún más y chocan contra una montaña; desde allí les lleva más tiempo regresar. Alcanzan la luna y su regreso lleva aún más tiempo; alcanzar el sol y volver al que las ha originado tomará más tiempo todavía. Hay estrellas en el firmamento cuya luz tarda muchos millones de años en alcanzar la tierra, por lo tanto para que la influencia de una acción las alcance y vuelva a su origen llevará muchos millones de años.

Esto muestra cómo una acción una vez que ha extendido su influencia por todo el cosmos, regresa finalmente para reaccionar sobre el que la realizó.

La pregunta surge entonces: ¿Cómo es posible que el fruto de la acción alcance al que la realiza después de miles o millones de años?

Un hombre envía una carta a su padre que vive lejos, si cuando llega a la dirección, el padre se ha trasladado a otra ciudad, la carta le es reexpedida. Si es necesario la carta es reexpedida varias veces hasta que llega al padre. Los resultados de una acción que están destinados a volver en un millar de años, alcanzarán al alma donde quiera que ésta se encuentre en el universo.

Aquellos que no comprenden la filosofía de la reencarnación y la continuidad de la vida después de la muerte, hallarán difícil de comprender esta filosofía del karma. ¿Cómo puede un hombre seguir recibiendo los frutos de sus acciones durante millones de años?

Hasta que el alma se libere, mientras el alma individual no se haya sumergido en la existencia cósmica, preservará su individualidad en cualquier mundo o cuerpo en el que esté. El individuo continuará existiendo como individuo y continuará recibiendo los frutos del karma del pasado.

Cuando un hombre se ha liberado y su individualidad se ha fundido en la existencia cósmica, la influencia de su karma pasado será entonces recibida por su hijo o por su nieto, o por aquellos que tienen afinidad sanguínea con él. La reacción continuará y si no quedan miembros de su familia, la influencia alcanzará a los más cercanos a sus parientes de sangre, a los amigos y relaciones de ellos.

El karma, la reacción o el fruto de la acción alcanza indefectiblemente al que la realiza. Del mismo modo que en un gran rebaño de vacas un ternero encuentra a su propia madre; igual que una carta dirigida a una persona llega a ella y no a otra distinta, así el fruto de la acción alcanza únicamente al que la hace.

De acuerdo con la filosofía del karma, si un hombre es feliz, es el resultado de haber producido vibraciones buenas, armoniosas y felices en el ambiente, con sus obras virtuosas. Si un hombre sufre en el presente, es la consecuencia de haber difundido una influencia de desgracia, enfermedad y sufrimiento en el ambiente.

Sólo él es responsable de su propia felicidad o sufrimiento; si goza, goza el fruto de sus propias acciones; si sufre, sufre a causa de sus propias acciones.

Si nos llega un hombre portador de mucha alegría, pensamos de él que es un hombre rebosante de felicidad por naturaleza. Pero la filosofía del karma afirma que él es una persona rebosante de felicidad sólo para nosotros, porque en ese momento nos está devolviendo la felicidad que alguna vez nosotros esparcimos por el mundo. La reacción de nuestro buen karma nos vuelve a través de él. Él no hace más que entregárnosla, al igual que un cartero entrega nuestra carta. Si él hubiera sido realmente una persona rebosante de felicidad, nunca en ningún momento podría llevar desgracia a los demás.

Si una persona parece buena a unos y mala a otros, la persona no puede ser totalmente buena, o parecería buena a todos. Si fuese totalmente mala, parecería ser mala a todos. Pero nadie es totalmente bueno o malo, cada cual es unas veces bueno y otras veces malo. De este modo una persona se convierte en el portador del buen o mal karma de los demás: creando desgracia para alguien cuando se convierte en el portador de sus malos hechos y trayéndole felicidad cuando le devuelve la influencia de sus buenas acciones. Por tanto cuando llega la desgracia, no debemos culpar a otros y cuando viene la dicha, debemos mantener ecuanimidad, el estado de armonía de la naturaleza divina.

El conocimiento de la filosofía del karma debe inspirarnos a ser constantes en hacer el bien. ¿Cómo podemos decidir lo que es bueno y lo que es malo? La sociedad postula una concepción amplia de lo bueno y de lo malo; hay un sentido común entre la gente en lo que se refiere al bien y al mal. Las leyes que gobiernan un país proporcionan otro criterio; debemos cuando menos obedecer las leyes del país en que vivimos.

Si queremos profundizar más en los valores de lo bueno y de lo malo, debemos estudiar las escrituras, bien seamos hindúes, cristianos o budistas, cada una de nuestras escrituras nos dicen lo que es correcto e incorrecto.

No debemos analizar el modo en que estas escrituras difieren unas de otras, sino que debemos contentarnos con la religión a la que pertenecemos. La verdad está presente en las escrituras de todas las religiones, por lo tanto los seguidores de una religión pueden leer las

escrituras de otras, pero es mejor no confundirnos estudiando religión comparada. Es mejor seguir las escrituras de nuestra propia religión.

De modo que las escrituras pueden aceptarse como criterio de lo bueno y de lo malo. Algunas veces ciertas afirmaciones de las escrituras pueden parecer contradictorias; esto se debe a que en el campo relativo de la vida, los valores cambian de acuerdo con el tiempo, las circunstancias y el medio ambiente. Cuando hablamos en términos de bueno y malo, lo que se considera bueno en una circunstancia puede ser considerado malo en otra. En forma análoga incluso en las escrituras, podemos ver que una comprensión de lo bueno y lo malo difiere de acuerdo con tiempos, circunstancias o ambientes distintos, pero puede evitarse mucho mal si seguimos las escrituras, incluso de acuerdo con nuestra comprensión limitada. Esto es mejor que no seguirlas en absoluto.

El bien absoluto tiene que vivirse en nuestras vidas, pero ¿dónde podemos hallar el criterio del bien absoluto? ¿Quién nos dirá cómo debemos moldearnos y moldear a nuestro medio ambiente de modo que podamos vivir una vida de bien absoluto?

Si deseamos tener una norma absoluta para conocer lo correcto y lo incorrecto, está dentro de nuestro alcance; veremos cómo el karma o acción puede basarse en el bien absoluto de acuerdo con la filosofía del karma; pero primero vamos a intentar comprender qué queremos decir por bueno o malo, por virtud o maldad.

Una buena acción es aquella que produce en el presente una buena influencia para el que la realiza, asegura su bien futuro y produce también una buena influencia en todos los niveles del medio ambiente. Cualquier acción que produce una influencia que apoya la vida en el que la realiza y en su medio ambiente es una buena acción, una acción virtuosa.

Cualquier acción que produce influencias perjudiciales para la vida en cualquier nivel, tanto para el que la realiza como para el medio ambiente, bien sea en el presente o en el futuro, puede llamarse mala, incorrecta, pecaminosa e inmoral.

De este modo tenemos el criterio de la acción correcta o incorrecta. La acción debe tener consecuencias totalmente buenas para el que la realiza y para el universo, en el momento actual y para siempre. Este es una definición de bien absoluto.

¿Quién puede decidir entonces qué clase de influencia produce la acción de un hombre en un momento determinado? ¿Quién puede saber cómo afectará a un estrato particular del universo en el presente o en el futuro? El alcance de la influencia de una acción es incalculable, se extiende a través de todo el tiempo, espacio y causalidad, va más allá del alcance de la mente humana.

Siendo este el caso, ¿Quién puede decidir qué es correcto y qué es incorrecto o si una acción debe ser realizada o rechazada?

No parece posible establecer lo que es correcto o incorrecto desde un nivel intelectual, e incluso el intentarlo sería sumamente complicado. Pero es posible ajustar toda la corriente de la vida de modo que de forma natural cada acción que se realice, sea buena o correcta. Vamos a analizar esta posibilidad y descubrir cómo cada pensamiento, palabra y acción pueden dirigirse hacia el bien del individuo y de la vida de todo universo.

Al decir la vida del universo, nos referimos a su mantenimiento y evolución. El mantenimiento y la evolución de innumerables seres en los innumerables niveles de la creación se realiza mediante un proceso automático y natural gobernado por leyes naturales. Hemos visto que sobre la base de la ley cósmica eterna y no-cambiante, todas las leyes de la naturaleza, inflexibles en su carácter, continúan funcionando en diferentes planos, manteniendo la vida y haciéndola evolucionar. Todo el proceso cósmico de la evolución es llevado a cabo por las leyes de la naturaleza que en último término están basadas en la ley cósmica.

Puesto que hay un modo de dirigir corriente de vida de un individuo al plano de la ley cósmica, todo el proceso del mantenimiento de la vida individual y su progreso y evolución pueden continuar natural y automáticamente. Puesto que hay un modo de regular la propia vida por las leyes naturales, todos nuestros pensamientos, palabras y acciones pueden producir una influencia de acuerdo con estas leyes, que funcionan para el mantenimiento y la evolución de todas las cosas.

Vimos cuando consideramos la ley cósmica que la mente del individuo puede armonizarse con la conciencia pura trascendental, absoluta, mediante un simple proceso que cualquier hombre puede practicar en cualquier lugar, en cualquier momento.

Esto debería animar a cada individuo a poner su vida de acuerdo con las leyes naturales que mantienen la vida y la evolución. De este modo a través de cada pensamiento, palabra y acción podría producir una buena influencia para sí mismo y para los otros, en el presente y para la eternidad.

Esta es la filosofía del karma que nos revela el alcance ilimitado del karma, la influencia siempre creciente del karma sobre el que actúa. Ella nos descubre que aunque la amplitud de la influencia de la acción está mucho más allá del alcance del entendimiento humano, realizando la acción (karma) de la meditación trascendental, podemos llegar a un plano de vida donde todas las cosas que hagamos estarán naturalmente en armonía y sintonía con la vida cósmica y mantendrán y ayudarán a la evolución de todos los seres, en todo el universo haciendo de este modo el máximo bien por ser totalmente buenas.

Cuando el Ser se infunde en el campo de la existencia relativa en la propia naturaleza de la mente, todo el karma se convierte en un karma de absoluta rectitud.

Este es un medio directo y práctico para hacer todo el bien, para siempre, a todos los seres y a la vez vivir en absoluta libertad de la influencia esclavizante del karma. ¿Cómo puede el que realiza la acción liberarse de la esclavitud de la influencia del karma? Antes de tratar esta cuestión debemos comprender qué queremos decir por esclavitud y libertad.

El Ser es manifiesto en su naturaleza. Es el karma el que lo hace manifiesto. El karma es temporal, perecedero; el Ser es eterno, absoluto. El Ser es conciencia pura de naturaleza absoluta; el karma está basado en la mente consciente. Por virtud del karma, la conciencia pura del Ser se transforma en mente consciente. En su naturaleza, el Ser es unidad eterna; el karma crea la multiplicidad dentro de la unidad. De modo que nos encontramos con que la naturaleza del karma es opuesta a la naturaleza del Ser, a pesar de que el Ser es el origen del Karma. Esta es la relación fundamental entre el Ser y el Karma.

Hemos visto que la naturaleza de la mente se eclipsa con cada experiencia, el actor eclipsado por su acción, el pensador eclipsado por un pensamiento. Este ensombrecimiento de la naturaleza esencial de la mente es lo que se llama la influencia esclavizante de la acción o karma.

Sin embargo, con la práctica de la Meditación Trascendental, el valor del Ser se infunde por completo en la mente del actor y, la acción deja de eclipsar a su naturaleza. El Ser, su naturaleza esencial, entonces se mantiene, y la acción se realiza de tal manera que no puede ensombrecer esa naturaleza. El actor, entonces no queda ligado a la acción. De ese modo, cuando se mantiene el Ser, el Karma deja de esclavizar.

El karma no puede eliminarse. La acción tiene que continuar porque la vida es actividad; su propia naturaleza es dinámica. Por lo tanto, no es materialmente posible escapar del Karma o evitar la acción. Así que, mientras el Ser no haya crecido en la naturaleza de la mente, vemos que no es posible evitar la servidumbre de la acción.

La liberación del karma se gana alcanzando el status del Ser eterno. Por medio de la acción de permitir a la mente alcanzar el Ser, es posible crear dentro de nosotros mismos una situación mediante la cual siempre produciremos buenas influencias para nosotros y para todo el universo. Al mismo tiempo, nos elevamos por encima de la influencia esclavizante de la acción y vivimos una vida de libertad eterna.

Esta es la filosofía del karma. No sólo trata de lo correcto y lo incorrecto y de las influencias de largo alcance de la acción, sino que sugiere también una técnica para elevarse por encima de su influencia esclavizadora. Además, analiza la estructura del karma y proporciona una técnica para fortalecer la acción, con objeto de asegurar resultados más completos y con mayor éxito. Analizaremos este punto más ampliamente.

Una acción débil producirá naturalmente un efecto débil y, una acción enérgica, un efecto fuerte. La fortaleza de una acción depende principalmente de la energía del pensamiento que hay detrás de ella. La acción basada en un pensamiento poderoso producirá resultados e influencias poderosas. En consecuencia, para producir un resultado poderoso y gozar el fruto de la acción, es necesario llevar la mente al campo del Ser y que el Ser se infunda en la naturaleza de la mente, de modo que la mente consciente esté siempre llena de valor del Ser. Cuando la mente está infundida con el poder del Ser, su creatividad es infinitamente grande y se pueden realizar acciones poderosas para producir el resultado deseado consumiendo muy poca energía.

En Karma o acción desde el nivel del Ser tiene valor infinito. Se realiza con el mínimo de energía y da como fruto el máximo bien para el que la ejecuta y para el mundo. El que realiza la acción, gozando de sus resultados y viviendo en el plano del Ser, permanece siempre libre de la servidumbre de la influencia del Karma. La filosofía del Karma nos enseña esta habilidad en la acción: se desarrolla naturalmente en el individuo a través de la simple práctica de la Meditación Trascendental, que lleva nuestra atención consciente al campo de Ser. Así, cuando la acción se realiza desde el nivel del Ser, el Karma ayuda a realizar el propósito de la vida que es evolución del grado más elevado.

El propósito de la vida es gozar la conciencia de bienaventuranza y evolucionar hasta el estado eterno de liberación, mientras realizamos y gozamos el máximo en la vida, produciendo el mayor bien para uno mismo y para los demás. La filosofía del Karma nos enseña cómo, realizando este acto de llevar nuestra atención al campo del Ser trascendental, podemos dar satisfacción al propósito de nuestra vida y jugar nuestro papel en la evolución cósmica.

La acción realizada por una mente que no está funcionando en el nivel del Ser, puede o puede no ser correcta para el que le realiza y puede ser o no correcta para todo el universo. Cualquier acción incorrecta causa tensión en el funcionamiento de las leyes naturales que gobiernan el proceso de evolución de todos los seres. Una acción tal es débil; necesita un gran esfuerzo para realizarse y causa mucha tensión en la vida individual y en el medio que nos rodea. Sobre todo, esclaviza la mente.

Por tanto, cualquiera que sea el propósito del Karma, sólo una técnica es capaz de producir con éxito los resultados mejores, más efectivos y poderosos. Esta técnica consiste en dirigir la mente hacia el interior, permitirle que alcance el campo del Ser trascendental y que vuelva a realizar acciones, las cuales serán enérgicas y satisfactorias en todos los niveles

Cualquiera que sea la actividad, cualquiera que sea la acción realizada por la mente, los sentidos, el cuerpo o el medio ambiente, el Ser debería mantenerse siempre. El arte de Ser en el campo del karma consiste en que, aún cuando el karma es, por naturaleza, opuesto al Ser, se lleve al propio karma al nivel del Ser. El Ser se mantiene en su condición y el

karma deja de ser un desafío a su realidad. Cuando uno y otro, karma y Ser se establecen en el nivel de la mente, tenemos al mismo tiempo el arte de ser y el arte del karma.

CAPITULO TRES

EL ARTE DE PENSAR

El arte de pensar consiste en producir los pensamientos más eficaces con el mínimo consumo de energía mental. Un pensamiento debe expresarse sin tensión ni esfuerzo. Este es el arte de pensar: el mínimo esfuerzo y el máximo resultado.

El pensamiento no sólo debe ser enérgico sino también correcto. El arte de pensar no permite que pensamientos incorrectos o inútiles ocupen a mente. Solamente pensamientos virtuosos y positivos deben llenar la mente de forma natural, pensamientos que ayuden a la evolución.

Otro aspecto del arte de pensar es que los pensamientos ocurran de tal manera que produzcan el máximo bien para el que piensa y máxima armonía en el medio ambiente.

Sin el arte de pensar, llegarán pensamientos al azar en cualquier momento. Pensamientos inútiles, incorrectos, débiles, engañosos o degenerados son un obstáculo para la evolución.

La evolución estará asegurada sólo cuando el pensamiento inconsistente sea sustituido por el arte de pensar. Entonces el pensar estará en armonía con la ley cósmica, con las leyes de la naturaleza y con el propósito de la evolución.

El arte de pensar significa que un pensamiento, cuando ponga en la mente en acción en el campo relativo, la deje al mismo tiempo libre de servidumbre o apego.[1] La mente debe estar libre mientras se ocupa en pensar y debe utilizarse como un medio para alcanzar libertad eterna en conciencia divina.

1. Ver: Experimentar y el arte de Ser.

El arte de pensar se cultiva llevando a la mente a la fuente del pensamiento, tomando allí conscientemente la semilla del pensamiento y sacándola del campo del Ser trascendental con energía ilimitada. El pensamiento queda impregnado del Ser y se convierte en un medio para llevar el Ser trascendental al campo relativo de la multiforme creación fenoménica.

El arte del tiro con arco consiste en tensar primero la flecha hacia atrás en el arco, tanto como sea posible, y luego soltarla de modo que dé en el blanco con gran fuerza. De igual modo, el arte de pensar consiste en dirigir la mente a la fuente del pensamiento y, desde allí, dejarla libre para producir un pensamiento potente, complementado con el poder del Ser. Esto proporcionará más eficacia al campo del pensamiento y de la acción. Dará fortaleza y éxito a la vida y llevará la infusión del Ser a la actividad externa, convirtiéndose en un medio para que la auto-conciencia trascendental crezca hacia conciencia cósmica[1] el estado de más elevada evolución de la conciencia humana. Así pues, el arte de pensar es el aspecto más importante de la vida.

El arte de pensar implica el pensar con claridad. La Claridad del pensamiento nervioso. El sistema nervioso no debe estar fatigado y la mente toda debe ser capaz de actuar sobre el sistema nervioso y expresarse en su totalidad en el mundo exterior. El pensamiento claro resulta de una mente total en coordinación con un sistema nervioso fuerte; entonces los pensamientos son claros y el pensar es eficaz.

La eficiencia en la acción depende de la eficiencia del pensamiento que, a su vez, depende de la habilidad de la mente para apreciar el pensamiento en su nivel más sutil. Si el pensamiento se percibe en su origen, se le utiliza donde tiene máxima fuerza y vitalidad.

Así pues, el arte de pensar está en tener :1) pensamientos correctos; 2) pensamientos útiles y creativos; 3) pensamientos eficaces; 4) pensamientos cuya influencia no esclaviza al pensador, quedando ésta establecido en la libertad del Ser. Trataremos de cada uno de estos cuatro puntos por separado.

1.Ver: Cómo vivir el ser

1. EL PENSAR CORRECTO

Es muy importante que la mente se ocupe sólo en pensamientos correctos. Un pensamiento correcto es aquél que produce una influencia buena, armoniosa, útil y de apoyo para la vida del pensador y para la de todo el universo, en el presente y en todo tiempo.

Un pensamiento correcto es un pensamiento que está de acuerdo con el proceso natural de la evolución y que o produce ninguna clase de efectos perjudiciales para el que lo piensa y para ninguna otra persona.

¿Cómo podría la mente ocuparse sólo en pensamientos constructivos?

Vimos cuando discutíamos la ley cósmica[1] que cuando la mente está en estado del Ser trascendental, alcanza ese nivel de conciencia que es la base de todas las leyes de la naturaleza. Y en este estado en forma natural, se ocupará solo en pensamientos constructivos.

No parece que sea posible mantener la mente ocupada en pensamientos que siempre sean correctos, simplemente tratando de pensar de un modo correcto. Los intentos conscientes para mantener sólo pensamientos correctos fatigan a la mente. Para que la mente llegue con éxito a mantener sólo pensamientos correctos, debe cultivársela de tal manera que de modo natura sólo tenga pensamientos correctos. Si la mente no está establecida en el plano de la ley cósmica, entonces insatisfecha, no conseguirá tener sólo pensamientos correctos.

Intelectualmente no hay modo de saber con seguridad qué pensamiento es absolutamente correcto. Aun cuando la rectitud de un pensamiento pudiera juzgarse intelectualmente, esto podría ocurrir sólo una vez que el pensamiento hubiera ya surgido y

1.Ver:El Ser, el Plano de la Ley Cósmica

hubiera sido examinado para descubrir si era o no correcto. Pero para entonces, el pensador y el ambiente ya habrían sido influidos por su calidad.

De modo que no es posible garantizar sólo pensamientos correctos hasta que la mente desarrolle dentro de sí misma un estado tal que no pueda abrigar pensamientos incorrectos. Ya hemos visto[1] que es fácil para todo el mundo lograr un estado mental así.

EL PENSAR ÚTIL Y CREATIVO.

Cada pensamiento consume energía vital en su proceso de desarrollo. Si un pensamiento no es útil, la energía consumida se ha malgastado. Su repercusión en el medio ambiente será en el mejor de los casos, inútil y en el peor de ellos definitivamente perjudicial. Por lo tanto es de vital importancia que la mente mantenga sólo pensamientos útiles y creativos.

Quienes sueñan despiertos agotan sus mentes en fantasías. Una forma de pensar tan poco práctica es un gran desgaste de energía de vida, lo cual priva al pensamiento de la facultad de pensar con precisión y de tomar decisiones.

Un pensamiento útil es aquél que es creativo y tiene un propósito constructivo en la vida. La mente se ocupa en un pensamiento, con el fin de que pueda desarrollarse y utilizarse para dar satisfacción a algún deseo. El pensamiento es el fundamento de la acción; si el pensamiento es útil y creativo, la acción será útil y productiva. Tener un pensamiento útil así, es mucho mas valioso que malgastar energía mental, manteniendo innumerables pensamientos inútiles, uno tras otro.

El arte de pensar útil y creativamente estriba en la práctica regular de la meditación trascendental, la cual cultiva el estado del ser en la propia naturaleza de la mente, de forma que ésta esté siempre satisfecha en la conciencia de bienaventuranza del Ser absoluto. Satisfecha de este modo, sólo mantiene pensamientos útiles, pensamientos que surgen para dar satisfacción a la necesidad del momento para el que piensa y para el medio ambiente;

1.Ver:El Pensamiento y el Arte de Ser.

pensamientos que darán plenitud al propósito de la evolución del individuo y de la totalidad de la vida cósmica.

EL PENSAMIENTO PODEROSO.

Para que un pensamiento sea poderoso son necesarios dos cosas: primero, todo el poder de la mente debe usarse para crearlo y desarrollarlo y segundo, las fuerzas de la naturaleza deben apoyarlo. Un pensamiento tendrá su máximo poder solamente si ambos, el pensador y el mundo que le rodea proporcionan la máxima potencia. Si todo el potencial de la mente está tras un pensamiento, pero el pensamiento no es favorecido por el medio ambiente ni bien recibido por la naturaleza, no conseguirá mantener su fuerza para su ulterior plenitud.

La meditación trascendental puede crear un estado en el que cada pensamiento esté sostenido por el pleno potencial de la mente y goce del beneplácito de todas las leyes naturales.

EL PENSAR PARA LIBERAR AL QUE PIENSA.

El arte de pensar requiere no sólo que los pensamientos no produzcan una influencia esclavizante en el que piensa, sino que también deben servir como medio para liberarnos de servidumbre.

Cuando la mente piensa, se identifica con el pensamiento.[1] Esta identificación de la mente con el pensamiento borra la vigencia del Ser en la mente. Una mente así cuya naturaleza esencial o Ser es eclipsada, permanece bajo la servidumbre del pensamiento. Por lo tanto, el arte de liberar la mente de la influencia esclavizadora del pensamiento consiste en la habilidad de mantener el estado del ser mientras se piensa.

1.Ver:El Pensamiento y el Arte de Ser.

Cuando el pensador es capaz de percibir un pensamiento en u origen, el pensamiento se desarrolla bajo el control de la mente y no llega a esclavizarla, convirtiéndose en un medio de liberación. Pero, cuando el pensador ignora el pensamiento hasta que se ha desarrollado hasta el punto en que ya no pueda ignorarse, entonces apresa a la mente, la influencia y la esclaviza.

Un niño que ha sido adecuadamente cuidado por su madre en la infancia, espontáneamente se educa para servirla y respetarla. Pero, si en la infancia se le ignora, crece con arrogancia y se convierte en un medio de servidumbre para la madre. Para alcanzar eficiencia en el arte de pensar, debemos enseñar a la mente a mantener el Ser todo el tiempo. Esto está al alcance de todo el mundo mediante la práctica de experimentar el Ser.

.

CAPITULO CUATRO

EL ARTE DE HABLAR

El arte de hablar consiste en:

1) Hablar con un consumo mínimo de energía.
2) Hablar correctamente
3) Hablar con armonía.
4) Hablar de forma agradable.
5) Hablar con eficacia.
6) Hablar de una forma provechosa.
7) Habar de tal manera que el que habla permanezca libre de la influencia esclavizadora de la palabra.

1. EL HABLAR CON UN CONSUMO MÍNIMO DE ENERGÍA

Esto es posible cuando la mente es clara y puede utilizar su pleno potencial de una manera espontánea. Lo que, a su vez, sólo es posible cuando se da una coordinación efectiva entre la mente y el órgano de la palabra y cuando el medio ambiente y las circunstancias son favorables a la naturaleza del pensamiento.

Cuando el pensar es claro y poderoso, el pensamiento fluye en palabras fáciles y naturales sin encontrar resistencia. Si, por el contrario, un pensamiento es débil, necesita más energía para reforzarlo y para transformarlo en palabras.

La claridad mental obviamente resulta en un pensamiento claro y preciso[1] que, a su vez, resulta en claridad y precisión de palabra.

Una forma tal de hablar no sólo consume mucha menos energía, sino que también crea una buena impresión y logra el propósito del que habla. Hablar en una forma vaga y extensa, por el contrario, es fatigoso y extremadamente irritante tanto para el que habla como para el ambiente.

La coordinación entre la mente y el órgano de la palabra requiere una mente clara y poderosa y un sistema nervioso fuerte, funcionando normalmente, y capaz de llevar el pleno potencial de la mente a interesarse en el mundo exterior. Ya hemos visto, cuando discutimos la mente y el arte de ser, y el sistema nervioso y el arte de ser, cómo podía lograse esto.

La influencia del medio ambiente es también un factor vital. Si el medio ambiente y las circunstancias no son favorables a la naturaleza del pensamiento, se necesitará un esfuerzo considerable para poner el pensamiento en palabras y, un esfuerzo mayor todavía, para impedir que el pensamiento se desate en un torrente de palabras. Si un niño quiere coger una flor de un jarrón, pero se da cuenta que a su madre no le gustará, siente dificultad para expresar su pensamiento e incluso mayor dificultad para reprimirlo.

Sin embargo, si el medio ambiente y las circunstancias son favorables al pensamiento, el proceso de convertir el pensamiento en palabras trae consigo una renovación de energía vital, gozo e inteligencia creativa, y se convierte en un medio para ganar en vez de consumirla.

Por lo tanto, el arte de hablar con un consumo mínimo de energía estriba en dar expresión a pensamientos que estén en armonía con el medio ambiente y las circunstancias.

La formula práctica será:

Hablar de acuerdo con el momento.

Hablar de acuerdo con el medio ambiente:

1. La Mente y el Arte de Ser.

El nivel de receptividad consciente del medio en el que uno se halle.

Hablar de acuerdo con nuestras propias circunstancias.

No hablar impulsivamente.

Si el medio ambiente y las circunstancias no parecen de entrada estar de acuerdo con un pensamiento en particular, o, si las circunstancias propias son desfavorables al pensamiento, el arte de hablar consiste en usar palabras tales que en primer lugar convengan al medio ambiente y las circunstancias y, después, gradualmente, expresen nuestro propósito. De esta manera, sin usar demasiada energía extra, la palabra puede ser capaz de lograr su propósito de una manera elegante.

Un modo tal de hablar, sin embargo, no puede cultivarse sobre una base intelectual. Si uno se esfuerza para amoldar su forma de hablar, ponderando cada palabra, estará en tensión interior constante y parecerá poco natural. Éste será otro modo de malgastar mucha energía, lo cual destruirá todo el propósito del hablar.

A este propósito se le da satisfacción mediante la práctica regular de la Meditación Trascendental, que trae el valor del Ser a la mente al tiempo que hace favorables el medio ambiente y las circunstancias.

2. EL HABLAR CORRECTAMENTE

Hemos visto[1] que la evaluación adecuada de lo correcto y lo incorrecto sólo es posible desde el plano del Ser. Por lo tanto el arte de hablar correctamente está por necesidad basado en el estado del Ser.

La palabra es simplemente una proyección del pensamiento. De aquí que todo lo que es válido para el arte de pensar es válido para el arte de hablar. El hablar correcto tiene una base en el pensar correcto.

1.Ver:El Karma y el Arte de Ser.

El hablar es la expresión del corazón junto con la mente. Por lo tanto, para que el hablar sea correcto, es necesario que el corazón y la mente estén en lo cierto.[1]

Una palabra dicha por un hombre revela su calidad interna. La dulzura en el hablar expresa la naturaleza del corazón y, el grado de lógica, imaginación o creatividad con que se expresa revela la cultura de la mente. La medida de la evolución de un hombre puede juzgarse por una simple palabra emitida por él.

El lenguaje es un intermediario delicado entre el hombre y su ambiente. Es sumamente importante para el bienestar del hombre y de su medio ambiente que todo el mundo se cultive en el arte de hablar; porque una palabra inadecuada produce una mala influencia en el ambiente. Una persona puede cambiar su actitud o la manera de su comportamiento, pero la palabra que ha pronunciado nunca podrá retirarse. La influencia que ha creado en aquellos que le escuchan y en el ambiente que hay a su alrededor ya no puede retirarse. Por lo tanto, es de suma importancia poseer el arte de hablar correctamente.

Aunque la palabra es una proyección del pensamiento, uno debe ser más selectivo en el arte de hablar que en el arte de pensar, porque no todos los pensamientos que aparecen en la mente necesitan expresarse en palabras.

Tomemos, por ejemplo, a un hombre de negocios a quién, charlando por la noche con un amigo, de pronto se le ocurre algo que debe decir a su jefe al día siguiente.

Estaría fuera de lugar si comenzara a expresar su pensamiento allí y entonces. Esto es lo que queremos decir cuando expresamos que el arte de hablar debe ser más selectivo y, en consecuencia, más avanzando que el arte de pensar.

El lenguaje debe estar en consonancia con el ambiente.[2] Un pensamiento y su expresión como palabra deben ser tales como para que sean bien recibidos en el medio ambiente. Cientos de palabras inadecuadas para el ambiente serán inútiles donde una palabra correcta logrará su propósito.

1.Ver: La Mente y el Arte de Ser

2.Ver: El Arte de Ser.

Así pues, el arte de hablar correctamente abarca no sólo el arte de pensar correctamente, sino también la habilidad de utilizar expresiones que sean acordes con el ambiente.

3. EL HABLAR CON ARMONÍA

Para que la palabra sea armoniosa y adecuada, el pensamiento debe ser claro y preciso; por lo menos inofensivo y, en lo mejor de los casos, beneficioso para la vida de todo el medio ambiente.

El arte de hablar consiste en tener un pensamiento claro y una manera simple e inocente de expresarlo. Uno debe hablar de acuerdo con lo que siente, suponiendo que el pensamiento sea adecuado para la ocasión. Si uno siente de un modo particular, pero en el medio ambiente va ser perjudicado por la expresión de ese pensamiento, es mejor no hablar. Aun cuando se considere mejor no reprimir los propios sentimientos, el arte de hablar requiere que las palabras no sean pronunciadas se ellas van a disgustar a alguien o a producir desarmonía en el ambiente.

Incluso si hay que decir "no" en algún momento, el arte de hablar, exige que sea expresado en palabras que no parezcan ofensivas o duras. El arte de hablar consiste en ser veraz en la expresión pero, al mismo tiempo, la expresión de la verdad no debe herir a nadie.

Muchos piensan correctamente por naturaleza, y creen la veracidad consiste en decir exactamente lo que piensan. Esta puede ser una forma veraz de hablar, pero puede ser también una forma sin tacto y desagradable para el que escucha, la cual resulta en una falta de armonía, que destruye su verdadero propósito, incluso si debéis dar una norma contra algo, expresadla en palabras aceptables. Esta cualidad de benevolencia y delicadeza de corazón, se desarrolla a mediad que el corazón comienza a fundirse con la experiencia de bienaventuranza y la gran felicidad del Ser trascendental. El corazón se ablanda y entonces una persona, por naturaleza no puede ser dura ni desagradable para nadie. Su palabra fluirá naturalmente en completa armonía.

4. EL HABLAR EN FORMA AGRADABLE

La técnica del arte de hablar estriba en que, aunque seamos veraces en nuestro pensamiento y habla, las palabras que surjan sean agradables, suaves y de cualidad adecuada.

El hábito de hablar con agrado radica en cultivar esa naturaleza-amabilidad, ternura y bondad de corazón-que no dará lugar a palabras duras o ásperas en ningún momento. Las palabras deben ser de formas espontáneas, verdaderas y agradables para aquellos que las oyen, y, para esto, es necesario desarrollar la sencillez y una naturaleza afectuosa. Tratar simplemente de ser amables o corteses no sirve de nada. Por mucho que esto se intente, no capacitará al hombre para dominar el arte de hablar de forma agradable.

Cualquier intento artificial para cultivar el lenguaje de modo que suene agradable, lo hace artificioso y no producirá un efecto suave y armonioso en el oyente. La afectación en el que habla, resulta en tensión interior para él mismo y para sus oyentes.

Hay muchos maestros que educan a la gente en el arte de hablar. Sus métodos producen alguna mejora en la calidad de la voz pero, los propios maestros saben que no hay modo de mejorar el habla hasta que las tensiones de la mente y de los músculos se hayan relajado.

El arte de hablar en forma agradable no consiste en hablar un poco más o un poco menos; consiste en hablar un poco más o un poco menos; consiste en hablar de un modo simple y natural. Aunque parece ser una costumbre común entre los políticos el hablar más o menos por razones puramente políticas, incluso en este campo, la técnica para hablar de forma agradable consiste, no obstante, en expresiones verdaderas y simples, las cuales producirán un efecto deseable. La duración del discurso tiene poco que ver para crear la impresión deseada, lo que crea la impresión y logra el propósito, es que la sinceridad y a verdad de la palabra y la inteligencia que hay tras ella.

Si el habla es agradable y al mismo tiempo decidida, esto es el arte de hablar. Una forma de hablar agradable puede hacer que incluso un enemigo colabore con nosotros. Bienaventurados son aquellos que hablan palabras amables.

El arte de hablar de forma agradable consiste en llenar la mente y el corazón feliz. La plenitud del corazón se mantiene naturalmente en la conciencia de felicidad. La experiencia del Ser es un medio directo para conseguirla.

5. EL HABLAR CON EFICACIA.

El poder de la palabra depende del poder del pensamiento, del conocimiento cabal del tema del que se habla y de la pureza del corazón y de la mente. Se ha visto[1] que la pureza del corazón y de la mente se obtiene aumentando la pureza de la conciencia a través de la práctica regular de la meditación trascendental. Eso ayuda también a aumentar la inteligencia y de este modo capacita al hombre para obtener un conocimiento amplio del tema que vaya a tratar.

6. EL HABLAR EN FORMA PROVECHOSA

El hablar en forma provechosa es un arte que pertenece por naturaleza a una mente y a un corazón satisfecho, esto se adquiere fácilmente mediante el desarrollo de la conciencia de bienaventuranza.

7. EL HABLAR DE TAL MANERA QUE EL QUE HABLA PERMANEZCA LIBRE DE LA INFLUENCIA ESCLAVIZADORA DE LA PALABRA.

El arte de alcanzar la auto-conciencia y elevarse al estado de conciencia cósmica[2], es el arte de permanecer libre de la influencia esclavizadora de la palabra.

1.Ver:El Arte de Pensar.

2.Ver:Cómo Vivir el Ser.

CAPITULO CINCO

EL ARTE DE LA ACCIÓN

Hay un proverbio sánscrito en India que dice que el éxito de las acciones de los grandes hombres depende de la pureza de sus corazones que de los medios de la acción. Este proverbio revela cómo puede influirse el poder de la naturaleza para que nos ayude a tener éxito en nuestras empresas.

Cuando hablábamos de la ley cósmica, quedó claro que cuando la mente adquiere pureza absoluta en el campo del Ser, entre armonía completa con las leyes de la naturaleza y gana la influencia favorable del medio ambiente. De modo que el arte de a acción consiste básicamente en el arte de la meditación trascendental, el cual limpia todas las impurezas de la mente, dejándola pura y en armonía con las leyes de la naturaleza.

Al explicar la filosofía de la acción,[1] se demostró que el arte de ser subyace al arte de la acción. Una acción más eficaz requiere un pensamiento más efectivo y un pensamiento más efectivo requiere más Ser en la naturaleza de la mente. Así pues la base del arte de la acción es el arte de ser.

La calidad de cualquier acción depende de la calidad del que la realiza, de las circunstancias y de la influencia del medio ambiente. La calidad del que actúa puede ser buena, sus costumbres ordenadas y su vida pura, su mente poderosa y su pensamiento claro; pero a menos que las circunstancias y el medio ambiente sean favorables a su acción, ésta no será fructífera. Hemos considerado detalladamente cómo a través de la práctica de la meditación trascendental, el medio ambiente y las circunstancias se vuelven armoniosos y favorables a la plenitud del deseo y de la acción.[2]

1.Ver:El Karma o el Arte de Ser.

2.Ver:Cómo Hacer Pleno Uso de Nuestro medio Ambiente.

Otro aspecto del arte de la acción es el realizarla con un consumo mínimo de energía y un rendimiento máximo: al mismo tiempo la calidad del trabajo es mejor, de modo que del arte de la acción resultan el mínimo esfuerzo y el máximo provecho tanto el individuo como el universo se benefician ampliamente.

La habilidad en la acción es otro aspecto del arte de la acción. Habilidad en la acción significa que el que la realiza deriva gran placer de llevarla a cabo; pero al mismo tiempo permanece libre de su influencia esclavizante y también de la de sus frutos.

Tal es la habilidad en la acción que aunque el que actúa esté totalmente identificado con el pensamiento el trabajo del proceso de la acción y del goce de sus frutos, él permanece sin embargo en un estado de libertad eterna, impregnado de la conciencia de felicidad del Ser absoluto. Para que se dé el arte de la acción, la mente tiene que estar embebida en el Ser para que éste pueda expresarse libremente en el mundo exterior de las formas y fenómenos.

De modo que el arte de acción consiste en sondear primero los niveles más profundos del océano de la mente, llevando la atención a la fuente del pensamiento, el campo del Ser. Este proceso realiza el pleno potencial de la mente.

De este modo todo el campo del pensamiento y de la acción se convierte en un medio para que el Ser trascendental absoluto entre en el campo relativo y vibre en toda actividad. E campo entero del pensamiento, de la acción y de sus frutos se convierte en un pacer, porque las leyes de la naturaleza y todo el medio ambiente son favorables a dar satisfacción a los deseos. Es como si toda la creación tomara sobre sí el realizar el pensamiento y la acción. El pensamiento se convierte en un pensamiento de lo divino; la acción entonces se convierte en un medio para llevar a cabo el propósito divino mientras que al mismo tiempo, la intención del individuo se cumple de la manera más satisfactoria. El propósito de la vida individual entra en una fase gloriosa en la realización del propósito divino

Este es el arte de la acción: todo lo que se nos pide es que nos sumerjamos profundamente dentro de nosotros mismos antes de iniciar una acción. Después de esto

todo el proceso de pensamiento y acción conforma el arte de la acción de manera automática.

Una acción debe realizarse para el mayor bien del que la realiza. En relación con esto, la principal preocupación debe ser su seguridad, lo cual quiere decir que uno no debe quedar esclavizado por sus acciones. Ni la influencia esclavizadora de la acción ni la de sus frutos deben afectar al que la realiza. En el mundo de hoy existe una comprensión muy pobre de la influencia esclavizante de una acción. Un acto se lleva a cabo simplemente para satisfacer la vida en el nivel sensorial. Esto se debe a que la ciencia del Ser se ha olvidado durante mucho tiempo, nunca se piensa en la acción en términos del nivel del Ser, sino que se cree que aquella solo existe en el nivel de la mente, del cuerpo, de los sentidos y del medio ambiente. Todo el ámbito de la vida se desarrolla hoy en un nivel muy superficial.

Cuando consideramos el arte de vivir, debemos tener en cuenta todo el campo de la vida: el Ser, el pensamiento, la acción y el universo entero, por tanto la acción tiene que considerarse no solo en términos de la huella e influencia que crea en el que la realiza y en su medio ambiente.

Los aspectos esenciales del arte de la acción son los siguientes:

1) El arte de planificar correctamente una acción.
2) El arte de realizar una acción con el mínimo consumo de energía.
3) El arte de realizar una acción en un tiempo mínimo.
4) El arte de realizar únicamente acciones útiles.
5) El arte de realizar una acción para producir los resultados más efectivos y deseables.
6) Fijeza de propósito para realizar una acción.
7) El arte de realizar una acción sin perjudicar a nadie.
8) El arte de realizar una acción para producir los máximos resultados.
9) El arte de realizar una acción para que el realizarla resulte un gozo.

Es necesario tratar con amplitud cada uno de estos aspectos, porque el arte de la acción es en constituyente principal del arte de vivir.

1. EL ARTE DE PLANIFCAR CORRECTAMENTE UNA ACCIÓN.

El propósito principal de la planificación es una economía próspera en todos los campos de la vida. La planificación correcta de una acción depende de la claridad mental. A menos que una acción se piense debidamente y sus pasos se planifiquen con exactitud, cada etapa de su realización quedará con seguridad poco definida y por lo tanto insatisfactoria para el que la realiza y para todos los implicados en ella.

La planificación efectiva depende esencialmente del estado mental del que le hace y, en segundo lugar, de las circunstancias y de los recursos disponibles. Un estudio de los recursos y la consideración de la posibilidad de obtener recursos y la consideración de la posibilidad de obtener recursos adicionales, o de terminar el trabajo con los recursos que tenemos a mano, es una parte necesaria de la planificación.

Si se inicia una tarea desde una conciencia pura y expandida, los recursos llegan a la mano de acuerdo con las necesidades. En el caso de un hombre con una conciencia muy evolucionada, apenas si habrá necesidad de planificar. Aquello que llega a su mente dirige la marcha de la acción, y la naturaleza proporciona los recursos para realizarla. Las almas evolucionadas hablan como sienten, espontáneamente, sin premeditación. Sus sentimientos hallan expresión concreta en resultados, y el éxito sigue a sus aspiraciones. La naturaleza provee para sus deseos. No hay plan alguno. Ellos sólo necesitan comenzar el trabajo, y el trabajo cuidará de sí. Toda la fuerza de la naturaleza está detrás de una empresa de esta clase.

La forma de conseguir esta planificación automática es elevar nuestra conciencia al nivel de la conciencia cósmica, donde todas las fuerzas de la naturaleza todo poderosa serán favorables a la realización del deseo. Pero en la práctica, mientras la conciencia no se haya elevado a su nivel suficientemente alto, antes de empezar el trabajo, es necesario observar el medio ambiente y las circunstancias y juzgar la posibilidad de llevarlo a cabo con éxito, teniendo en cuenta los recursos disponibles. Es necesario ser realistas sobre nuestro propio nivel de conciencia y ajustarse a las posibilidades de uno.

Cuando consideramos la importancia de la planificación, debemos tener presente que la maquinaria automática es la que fábrica el producto impecable, libre de irregularidades e imperfecciones; si al maquinaria no es automática, el acabado del producto puede ser defectuoso. Si pudiéramos adoptar un sistema de planificación automática, elevando nuestra conciencia a un estado donde la planificación y la ejecución del trabajo ocurran simultáneamente, las posibilidades de variación y error serían, desde luego, muchos menores. Pero mientras no hayamos conseguido un estado mental así, será mejor para nosotros que empleemos algún tiempo en planificar adecuadamente.

Si la planificación es eficaz, el trabajo llevará menos tiempo y se realizará con la mínima energía, dando los máximos resultados posibles de acuerdo con las circunstancias. Es necesario, sin embargo, hacer una revisión del plan de vez en cuando bajo la luz del progreso realizado.

La planificación hay que hacerla en la forma adecuada, pero debe haber un límite para ello. El factor tiempo, que es el factor más importante en la vida, no debe perderse de vista. Hay que cultivar una conciencia más expandida para desarrollar una visión amplia, previsión, claridad de pensamientos, intuición, capacidad imaginativa y un pensamiento preciso, todo lo cual forma la base para planificar adecuadamente. Esto proporcionará la llave maestra para una economía con éxito en todos los campos de la vida, lo cual es el principal propósito de la planificación.

Una vez que la acción se ha planificado, es muy importante que se realice de la manera más efectiva.

2. EL ARTE DE REALIZAR UNA ACCIÓN CON EL MÍNIMO CONSUMO DE ENERGÍA.

Para conseguir esto, primero es necesario que el pensamiento que hay detrás de la acción sea poderoso. Un pensamiento débil requerirá un gran esfuerzo para producir el resultado deseado, mientras que un pensamiento poderoso logrará fácilmente su objetivo. A

través del proceso de la Meditación Trascendental,[1] se logra un poder de pensamiento sumamente desarrollado.

El medio ambiente y las circunstancias también han de ser favorables para la realización de la acción. Si el medio ambiente siente la necesidad de una acción y espera recibir algo útil de ella, entonces, el ambiente que la rodea es favorable y su realización se vuelve fácil y armoniosa.

La acción debe ser inofensiva. Si se proyecta para perjudicar a alguien, habrá posición a que se realice por parte del medio ambiente y será necesario emplear más energía para vencer la resistencia.

El que la ponga en obra debe ser fuerte y tener energía. Si no es enérgico, le falta confianza para realizar una acción y, a cada momento, tiene miedo de dar un paso. En el estado del Ser, la mente consciente está en armonía con el campo de la energía vital ilimitada y adquiere tal fortaleza que, cualquier acción, se realiza fácil y rápidamente con el mínimo consumo de energía.

3. EL ARTE DE REALIZAR UNA ACCIÓN EN UN TIEMPO MÍNIMO.

Para trabajar con rapidez uno necesita auto-confianza y pensamiento decidido. Se pierde mucho tiempo empezando trabajos sobre los que no se ha reflexionado suficientemente y tratando repetidamente de rehacerlos con la esperanza de hacerlo mejor. Esta falta de confianza es un gran impedimento para realizar las acciones en el mínimo tiempo posible.

El ritmo cada vez más rápido de la vida moderna requiere una gran serenidad, un intelecto desarrollado y una personalidad vital y enérgica. La acción lenta no se acomoda a la naturaleza de las cosas de hoy. La velocidad es la tendencia de la época. Aquellos que son incapaces de mantenerse al ritmo veloz de la vida moderna, se crean tensiones.

1.Ver: El Pensamiento y el Arte de Ser.

La velocidad en la acción es esencial para una vida agradable en el mundo de hoy.

La aspiración del hombre moderno es vivir en la tierra cuando el sol brilla durante el día y volar a la luna por la noche. El éxito en la acción requiere que el hombre sea enérgico, inteligente, rápido y que posea autoconfianza. Si estas cualidades no están presentes, el hombre no pertenece a la era moderna.

El factor tiempo es un factor vital en la vida. Los que han realizado grandes cosas en el mundo han sido aquellos que valoran el tiempo. El tiempo es limitado en esta vida y hay que realizar una larga evolución para alcanzar la plenitud. El factor tiempo debe, por lo tanto, valorarse por encima de cualquier otra cosa. Se dice que el tiempo y la marea no esperan por nadie. La experiencia demuestra sin embargo, que si nos afirmamos en la eternidad temporal del Ser absoluto, el tiempo nos es favorable en grado sumo porque la existencia absoluta de la eternidad ilimitada es el origen y la base de todo tiempo, pasado, presente y futuro.

Complementada por el Ser,[1] la vida del individuo se libera de toda forma de resistencia, interna y externa. Nace en el individuo una gran auto-confianza, claridad y fortaleza mental, y toda armonía y las influencias favorables de su medio ambiente crean, de forma natural, un ambiente idóneo para que la acción se realice en un tiempo mínimo.

4. EL ARTE DE REALIZAR ÚNICAMENTE ACCIONES ÚTILES.

Es necesario adquirir la habilidad de seleccionar la acción correcta.

La utilidad de una acción difiere de una persona a otra, dependiendo de su estado de conciencia. De ninguna acción en la vida puede decirse que sea absolutamente útil a menos que se realice desde el nivel de la conciencia absoluta. Cualquier acción en el mundo, la que quiera que sea, puede considerarse útil desde algún ángulo, pero desde otro puntos de vista puede resultar completamente útil.

1.Ver: El Ser, el Plano de la Ley Cósmica.

Una consideración más profunda de la utilidad de una acción para el que le hace y para su medio ambiente, nos lleva a concluir que puede haber una acción que a uno le agrade, cuyos frutos uno puede apreciar; pero que , a pesar de todo, puede ser perjudicial para otras personas, ya estén cercanas a él o bien distantes. Cuando la acción es útil sólo parcialmente, no puede decirse de ella que sea una acción realmente útil

Por ejemplo un ladrón reúne en poco tiempo una gran fortuna. Es una acción cuyos resultados al ladrón le satisfacen; pero el medio ambiente no acoge bien esa acción. A un acto de esta naturaleza se le considera pecaminoso e incorrecto; le parece útil al que lo realiza, pero sólo desde un punto de vista muy superficial; en realidad no es útil ni siquiera para él.

Si un individuo tiene la agudeza de distinguir entre lo correcto y lo incorrecto y de prever los resultados de su acción, esto solo le llevará a elegir acciones que son útiles para él mismo y para los demás. Esta habilidad será consecuencia de un elevado nivel de conciencia en el individuo.

Hemos visto que en el nivel intelectual es imposible determinar la utilidad absoluta de una acción. Cuando la mente individual se pone en armonía con la ley cósmica, la acción y el comportamiento se armonizan con la corriente de la evolución. Sólo entonces puede el individuo realizar acciones realmente útiles.

5. EL ARTE DE REALIZAR UNA ACCIÓN PARA PRODUCIR LOS RESULTADOS MÁS EFECTIVOS Y DESEABLES.

Para realizar una acción que produzca los resultados más efectivos y deseables, una persona debe poseer las siguientes cualidades:

A. Pensamiento vigoroso.
B. Gran energía.
C. Circunstancias y medio ambiente favorables.
D. La habilidad de realizar la acción correcta.
E. Auto-confianza.

A. ***Pensamiento vigoroso.***

El poder del pensamiento depende de cuatro factores: (a) habilidad para utilizar el pleno potencial mental propio; (b) habilidad para concentrarse; (c) capacidad para conservar la energía mental; (d) coordinación efectiva entre la mente y el sistema nervioso.

(a) El Pleno Potencial Mental

En el capítulo "Cómo vivir el Ser" vimos que, a través de la Meditación Trascendental, es fácil para todos utilizar su pleno potencial mental.

(b) La habilidad para concentrarse

Se considera por lo común que la habilidad para concentrarse depende de la calidad y de a fuerza de la mente. Sin embargo, la habilidad para concentrarse depende del grado de gozo o felicidad que proporcione el objeto de atención. Si una rosa es bonita, la mente, en forma completamente natural, se concentrará en su belleza. Si, de algún modo, la rosa no es fascinante o atractiva, la mente no permanecerá concentrada en ella. Cualquiera cosa que tenga encanto atrae a la mente. Cuanto mayor sea el atractivo y la felicidad proporcionados por el objeto de atención, tanto será mayor el tiempo que la mente permanecerá concentrada en él.

Toda mente tiene poder de concentración ilimitado. No es necesario que la mente adquiera esta capacidad porque ya tiene. Ninguna mente se detendrá en algo que no sea agradable o que no proporcione felicidad. Toda la mente se siente atraída hacia algo que tiene encanto y proporciona placer. Por consiguiente, todos tienen la facultad de concentrarse hasta cualquier grado.

Sin embargo, la experiencia común es que la mente es incapaz de permanecer concentrada en un punto particular cualquiera. La razón es que, dondequiera que vaya la

atención, el objeto de interés no llega a proporcionar satisfacción suficiente y, la mente, quiere buscar un campo de mayor felicidad. Puesto que no parece haber en el mundo ninguna cosa que produzca un placer tan grande que sea capaz de satisfacer la sed de felicidad de la mente, ésta no puede permanecer concentrada en ningún punto, sino que está siempre buscando mayor satisfacción en la variedad. Siendo ésta la situación, ¿es posible para la mente permanecer concentrada en un punto? Sí, pero sólo cuando ésta esté enraizada en la felicidad suma y permanente. Desde el nacimiento, la mente ha estado vagando en medio de los goces transitorios, por esta razón se considera que la naturaleza de la mente es vagar.

Se cree en general que la mente es como un mono saltando de rama en rama. Para cambiar la naturaleza de la mente de errabunda en estable, se piensa que hay que controlar la mente y los deseos, pero puesto que el vagar no es la naturaleza de la mente, no es necesario controlarla para hacerla estable. Su naturaleza de hecho es permanecer estable.

Aunque la abeja vuela de acá para allá en busca del néctar de una flor, el valor no debe considerarse su naturaleza esencial, la abeja vuela con el propósito de extraer la miel de la flor; mientras no encuentre una flor que contenga miel, seguirá vagando, pero cuando encuentre la flor, la abeja se posa en ella inmediatamente.

La mente vaga de forma similar, pero no por naturaleza, vaga porque no encuentra un sitio donde descansar o un lugar de felicidad. La mente no es como un mono, de hecho es como u rey. Toda mente es como el rey de reyes: irá al lugar que e plazca y se quedará allí; hará el trabajo que le apetezca. Si encontramos a un rey que anda errante por su país, no es acertado concluir que su naturaleza sea errar. El rey solo vaga en ausencia de un trono en el que sentarse; en ausencia del trono adecuado a su naturaleza, él continúa vagando.

Ningún hombre que se autoestime se sentará en un lugar desaseado, indigno de él: así aunque no es la naturaleza de un rey andar errante, lo hará aún cuando se sienta cansado; no se sentará hasta que pueda encontrar un lugar digno de él.

De modo parecido como el rey vagabundo, la mente no descansará en ningún lugar indigno de ella y no querrá que se le desplace de un lugar que sea digno de ella que

proporcione atractivo y felicidad. En un lugar así, la mente puede descansar, sentarse, gozar y permanecer satisfecha. Es equivocado concluir que la naturaleza de la mente es vagar.

El trabajo realizado de acuerdo con nuestra naturaleza no agrada, cualquier cosa hecha contra nuestra naturaleza nos desagrada. Si nuestra naturaleza es andar corriendo, nos sentimos mejor cuando se nos permite correr. Si nuestra naturaleza es estar sentados, somos más felices cuando nos podemos sentar. Si nuestra naturaleza es estar sentados y nos piden que corramos, entonces naturalmente nos ponemos tensos y somos desdichados.

Una mente que no tiene un sitio en el que descansar, que no tiene un lugar de disfrute y en consecuencia está obligada a vagar, comienza a sentirse desdichada y tensa. Si el vagar fuera la naturaleza de la mente, se sentiría más feliz si le permiten vagar con libertad, pero por el contrario vemos que cuando la mente no tiene donde descansar, sus deseos quedan sin realizarse y comienza a sentirse inquieta. Para que la mente permanezca estable en un sitio, solo es necesario proporcionarle algo que a ella le agrade. Cuando se le ofrece algo placentero, la mente permanece estable; esta estabilidad es el estado de concentración.

Sabemos que de ordinario, la mente es capaz de concentrase en algo que le es agradable y le produce gozo; sin embargo es incapaz de concentrarse en algo feo. Esto se debe a que la fealdad es contraria a la naturaleza de la mente; no es pues cuestión de que la mente tenga que adquirir la capacidad de concentrarse, solo necesita que se la lleve a un lugar de gozo y felicidad donde permanecerá en forma natural.

No hay nada en el campo de la creación relativa que sea tan placentero como para satisfacer de forma duradera la sed de felicidad de la mente. La experiencia demuestra que las cosas sutiles del mundo son mucho más atractivas que las groseras, de modo que si se pudiese llevar a la atención a los campos sutiles y si estos pudiesen se experimentados por la mente, la arrastrarían por ser más atractivos que los estratos groseros de la creación. Cuando se lleva a la atención de los estratos superficiales a estratos progresivamente más sutiles de la creación, la mente encuentra mayor deleite a cada paso. Trascendiendo todos los estados relativos de la creación y alcanzando la conciencia de felicidad trascendental, la mente hallará ese gran gozo que trasciende el gozo mayor de la existencia relativa: la

bienaventuranza absoluta, eterna. Una vez alcanzada la felicidad eterna y absoluta, la mente ya no la pierde nunca; la aprisiona de tal manera que la conciencia de felicidad se infunde en la naturaleza misma de la mente y la mente se convierte en conciencia de felicidad.

Cuando la mente está así establecida, permanece estable y no necesita nada más porque no hay nada en el campo relativo de la existencia que pueda desafiar la firmeza de la conciencia de felicidad absoluta, por lo tanto una vez que la mente queda enraizada en la conciencia y felicidad, la satisfacción eterna llega a ser su propia naturaleza y ella permanece en calma, incluso cuando está en relación con experiencias externas y con la actividad.

La mente solo puede permanecer concentrada en el estado de conciencia de bienaventuranza; cualquier otro intento para cultivar la concentración, equivale a un duro trabajo infructuoso. La práctica de la meditación trascendental, una práctica tan simple y que trae la conciencia de felicidad a la propia naturaleza de la mente, es el modo más práctico para conseguir la concentración. Como ya hemos visto, no es la habilidad de concentrarse lo que se adquiere: hay que crear un estado de conciencia de felicidad en la mente para que ésta permanezca serena y concentrada por naturaleza.

A veces se elige un modo de vida ascético pensando que en la agitación del mundo o en la vida de familia, los sentidos están demasiados atraídos por el placer de los objetos externos. Se cree que para controlar la mente deben sacrificarse los placeres de los sentidos e impedir que los sentidos entren en contacto con estos goces. Esta creencia ha llevado a prácticas para controlar la mente y ha dado origen a un ascetismo innecesario en los buscadores de sus mentes, el controlar y con ello esforzar la mente, está basado en e principio erróneo de que la naturaleza de la mente es vagar. El esfuerzo del control es innecesario.

Hay dos modos de mantener a un perro a la puerta. Uno es correr tras él, traerlo por fuerza hacia la casa y atarlo allí con una cadena junto a la puerta, pero ésta es una tarea difícil; incluso si el perro está atado, tirará de la cadena y tratará de escaparse, será difícil mantenerlo quieto junto a la casa. El segundo no consiste en correr tras él y atarlo con una

cadena, sino en poner un poco de comida a la puerta para que coma. El perro se comerá la comida y de buen grado permanecerá junto a la puerta.

Del mismo modo, no es necesario tratar de controlar la mente. El modo más fácil, mejor y más práctico de permitir que la mente se concentre de forma natural, es ponerla a que practique la meditación trascendental para que pueda adquirir la conciencia de felicidad. Cuando la mente permanece concentrada, ya no vaga, sino que se mantiene firme dondequiera que a llevemos.

(c) La conservación de la energía mental.

Cuando la mente está constantemente pensando y vagando se consume una gran cantidad de energía mental. Cada pensamiento consume energía mental y, si los pensamientos surgen uno después de otro, se está consumiendo energía mental todo el tiempo. Si vienen menos pensamientos, se consume menos energía mental; así que, si la mente está establecida en la conciencia de felicidad, permanece con agrado en sí misma y no anda errante de acá para allá, pensando sin objeto. Si, antes de que la mente estuviera establecida en la bienaventuranza, nos distraíamos en mil pensamientos cada hora y después de estar establecida, sólo llegaran diez pensamientos en una hora, cada pensamiento tendría cien veces más potencia. El único modo natural de conservar la energía de la mente con fines constructivos, es la práctica de la Meditación trascendental.

(d) La Coordinación entre la Mente y el Sistema Nervioso.

Para tener un pensamiento vigoroso es necesario mantener una buena coordinación entre el sistema nervioso y la mente. Esto requiere que ambos, la mente y el sistema nervioso, sean fuertes. El sistema nervioso es físico; la mente es abstracta. Para que el pensamiento sea poderoso es necesario que tanto el aspecto físico como el mental sean fuertes.

La mente, de forma natural, se hace fuerte cuando la totalidad del subconsciente se hace consciente.[1]

El funcionamiento correcto del sistema nervioso depende de su condición física, la cual se halla influenciada por los alimentos que se comen y el esfuerzo que se realiza. Si la comida es adecuada, mantiene al sistema nervioso energético y vivaz bajo condiciones normales de funcionamiento. Si no lo forzamos, el sistema nervioso funcionará normalmente. Pero si el cuerpo se fuerza por inseguridad o indecisión de la mente, el sistema nervioso se agota y deja de funcionar.

Si comemos alimentos pasados y deteriorados, el sistema nervioso se debilita; si bebemos alcohol, el sistema nervioso se vuelve inactivo y torpe; si trabajamos en exceso, el sistema nervioso se cansa y no funciona normalmente. Esta falta de funcionamiento normal debilita la coordinación entre cuerpo y mente.

El sistema nervioso debe estar intacto; la comida y bebidas adecuadas y hábitos regulares de comida, descanso y actividad lo mantendrán en buen estado. La vida debe estar equilibrada por hábitos regulares y cómodos, de sueño, comida y descanso. La actividad ha de ser moderada para no cansar el cuerpo; si el cuerpo está exhausto, el sistema nervioso no funciona bien y cuando se pierde la coordinación entre el cuerpo, la mente queda desacoplada del cuerpo y del sistema nervioso y todo el encanto de la vida se acaba en un pesado letargo.

La práctica de la meditación trascendental ayuda a fortalecer la condición física del sistema nervioso y también de la mente;[2] capacita a la mente para utilizar su pleno potencial, permanecer concentrada, conservar su energía, establecer buena coordinación con el cuerpo y de este modo desarrollar un pensamiento poderoso mediante el cual las acciones se realizan de manera que producen los resultados más efectivos y deseables.

1.Ver:La Meditación Trascendental

2.Ver: La Clave para la Buena Salud.

B. *Gran Energía.*

Para obtener una acción eficaz y los resultados que se desean es necesario que el aumento de la fuerza del pensamiento se halle complementado por mayor energía física.

Vimos[1] que la vida individual es como una ola en el océano de la vida cósmica ya que cada ola tiene la posibilidad de arrastrar cualquier cantidad de agua del océano: todo el océano podría elevarse en una ola. Del mismo modo, cada individuo puede comunicarse con el océano ilimitado de la energía cósmica para conseguir la fuerza necesaria para realizar acciones que produzcan resultados más efectivos y convenientes.

La energía que recibimos de lo que comemos, bebemos y respiramos es limitada; por esta razón cuando hemos trabajado durante algún tiempo, la energía que hemos producido de la comida se acaba y por la noche volvemos a sentirnos hambrientos y cansados. Esto demuestra que para realizar una acción más eficaz y que produzca mejores resultados, necesitamos tener alguna fuente adicional de energía de vida.

Tenemos que comprender que la energía vital se presenta como el poder del pensamiento, la inteligencia, la creatividad y la satisfacción. La misma energía de vida se utiliza en diferentes funciones.

Si queremos más energía vital de la que ordinariamente obtenemos de a comida y la bebida, será necesario encontrar un medio de conseguirla en el ambiente; además tenemos que aprender cómo procurarnos más energía vital a través de nuestra capacidad de pensar y de ser.

Sabemos que la fuente de toda creación –del ambiente, de la comida, de la bebida y del aire, del pensamiento y de la facultad de pensar- es el Ser. Por lo tanto, el método para acelerar el desarrollo de esta fuente inagotable de energía será la comunicación entre nuestra mente consciente y el océano del ser.

1.Ver: La Vida Individual y la Vida Cósmica.

Hay muchas formas de obtener más energía del aire, hay tantos en los himalayas que se mantienen de energía vital sacada de la atmósfera; pero ellos son yoguis realizados que pueden obtener en las tempranas horas de la mañana, suficiente energía vital que les sostenga durante todo el día. Estos métodos no son para personas que viven en la actividad del mundo.

El sistema de la meditación trascendental sin embargo es el modo más eficaz para llevar la mente al campo del Ser trascendental, donde adquirirá de forma espontánea, energía vital para realizar cualquier cantidad de trabajo en exceso y para producir los resultados más efectivos y que más nos agraden. Esta obtención de energía del campo del Ser es el aspecto más sorprendente del arte de vivir, puesto que hace que la vida activa del mundo de cada día entre en comunicación con la fuente de energía, poder, inteligencia, creatividad y bienaventuranza ilimitadas.

Si este mensaje de que pude obtenerse energía vital ilimitada del campo del Ser eterno le llegara a los hombres del mundo y si ellos se beneficiaran de él, la vida llegaría a ser libre, gozosa, llena de creatividad, inteligencia, paz y felicidad; y si todos los hombre del mundo se elevaran a este alto estado de conciencia, el mundo sería un paraíso para vivir en él.

Por fortuna nuestro tiempo es el más adecuado para extender la ideología de la meditación trascendental, la necesidad de una formula de esta índole se siente ahora más que nunca, puesto que el hombre ha perdido virtualmente la seguridad que en el pasado le ofrecieron la religión y los estudios metafísicos.

Las mentes despiertas de la era científica parecen encontrar inútiles las promesas de la religión y las diferentes escuelas de filosofía y psicología, las tensiones aumentan rápidamente en todos los niveles de la vida en todo el mundo. Por una parte el individuo siente una falta de energía y un aumento de tensión y por otra parte, el rápido ritmo de la vida moderna no le permite tener un momento de silencia real. El individuo se siente incapaz ante la llamada acuciante para que realice una mayor actividad y la falta de energía para llevarla a cabo. El resultado es un aumento de las enfermedades cardíacas y del

sufrimiento en general; cada uno busca algo que le ayude a enfrentarse al ritmo acelerado de vida que exige la civilización moderna.

La meditación trascendental armoniza directamente la energía de la vida cósmica. En esta hora peligrosa para la civilización, esto es regalo del cielo.

C. *Circunstancias y Medio Ambiente Favorables.*

El medio ambiente contribuye en gran medida al éxito de la acción; o el medio ambiente ha de ser favorable, o el que ejecuta la acción ha de tener una gran presencia de animo para persistir cualesquiera que sean las circunstancias.

Debería ser inherente a la acción el que se mantuviera la armonía con el medio ambiente.

La mayor fuerza que un hombre pueda nunca poseer para que su medio ambiente se mantenga armonioso y favorable a sus empresas es la pureza de su mente. Fijeza de propósito y dedicación a la actividad consolidan esta fuerza.

A través de la práctica de a meditación trascendental, el individuo mantiene la pureza del Ser en la naturaleza misma de su mente y se pone en armonía con el medio en el que vive y su medio ambiente se pone en armonía con él.

Otros intentos para mantener la armonía con el medio ambiente no son tan eficaces como esta práctica. El buen comportamiento para con los otros, la benevolencia, la compasión y la amabilidad, todos tienen su valor y uno debe guiarse por estos altos principios de vida. Debemos ser útiles a nuestros semejantes, bondadosos con los amigos, compasivos con el medio que nos rodea, pero toda esta bondad y compasión y ayuda a los demás será fructífera y valiosa si la vida interna del individuo es pura.

Afortunadamente para nuestra generación, la pureza de vida ya no es difícil de lograr, porqué la experiencia directa del ser es fácil.

D. *La Habilidad para realizar una Acción Correcta.*

La acción correcta surge de la satisfacción y de la necesidad natural de acción. Debería ser natural que una persona realizara solamente acciones correctas. Acción correcta es la acción que satisface una necesidad legítima. Por legítima queremos decir que el que actúa está justificado en su necesidad y en el modo de actuar que adopta para satisfacerla.

Como hemos visto,[1] el problema de lo correcto y lo incorrecto en el campo relativo de la vida es muy complejo. Hemos visto que la acción correcta sólo puede determinarse en el nivel de las leyes de la naturaleza y que un hombre establecido en el estado de Ser, se conduce naturalmente de acuerdo con estas leyes. Sólo en ese nivel elevado de conciencia pura es posible para la mente ser justa. La acción correcta siempre tiene la aprobación del código moral de conducta. Cualquier falta de moralidad, cualquier desvío de la integridad del propósito de la vida, conduce a desviarse de la rectitud.

De ordinario es difícil para un hombre saber lo que es la acción correcta. La ley del país proporciona un criterio. La acción correcta es aquella que al menos no va contra la ley. En este sentido, la acción lícita es acción correcta. En general podría decirse que la ley del país está basada en leyes de la naturaleza. En países cuya civilización es antigua y donde la tradición tiene valor, la ley del país se deriva fundamentalmente de las leyes de la naturaleza. En países cuya civilización es antigua y donde la tradición tiene valor, la ley del país se deriva fundamentalmente de las leyes de la naturaleza.

La ley de un país y sus tradiciones son guías generales de lo correcto e incorrecto. Así que, una guía para la acción correcta es que no debe ir contra la ley del país y que debería, a ser posible, estar directamente de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Se necesita tener una gran sensibilidad y delicadeza para cualquier consideración significativa sobre estas leyes, pues ellas gobiernan el proceso evolutivo, en todos los niveles de la creación: o bien se complementan o se contradicen unas a otras, de pendiendo del estrato de la creación en el que funcionen. La misma savia, sujeta a las leyes diferentes, produce una espina o una rosa.

1.Ver: El Karma y el Ser.

Sólo una mente infundida de Ser puede de forma natural, funcionar de acuerdo con las leyes de la naturaleza. A este nivel, sin embargo, no se trata de determinar la rectitud de una acción, sino que, por su propia naturaleza, la mente sólo conoce la acción correcta. Por lo tanto, el estado de conciencia cósmica ofrece una base absoluta para actuar con rectitud. Anteriormente dijimos que la ley de un país y sus tradiciones proporcionan criterios de lo correcto y lo incorrecto. Estos son criterios en el campo relativo y no proporcionan una guía perfecta. Sólo la conciencia cósmica puede inspirar la acción justas en todas las circunstancias.

Muchas personas tienen la facultad de elegir una acción correcta en forma espontánea, porque la estructura de la sociedad es tal que, desde la infancia, se las educa para distinguir, al menos de una forma aproximada, lo que es correcto de lo que no lo es. Cuando el individuo se hace mayor y llegar a tener un conocimiento más completo de las leyes y la tradición del país, se establecen criterios más profundos de lo correcto y lo incorrecto. Un sentido más y más exacto juzgar entre lo correcto y lo incorrecto llega naturalmente a medida que la conciencia propia crece; pero, cuando la conciencia llega a su desarrollo máximo y el Ser se infunde en la naturaleza de la mente hasta el extremo de sus posibilidades, la mente conoce sin lugar a dudas qué es correcto o qué es incorrecto. Por inclinación natural, por preferencia espontánea, las acciones incorrectas y los pensamientos equivocados ni siquiera se consideran. De modo que el verdadero arte para realizar la acción correcta, estriba en poseer una mente que tenga rectitud en todo momento. Para ser justa, la mente tiene que estar en ese estado de satisfacción y pureza duraderas, que pertenecen sólo al estado de conciencia pura. Por lo tanto, para inculcar y mantener una tendencia natural hacia la acción correcta, es vital la adquisición de la suma pureza de conciencia.

E. ***La Auto-Confianza***

La auto-confianza es un componente necesario al realizar una acción cuyo objetivo sea conseguir los resultados más convenientes y provechosos. Hemos visto que la auto-

confianza está en dependencia con el estado de la mente. Para tener confianza en el Yo, tiene, al menos, que ser conocido el Yo, y para eso debe traérsele al nivel consciente.

Para quien no sea consciente de su Yo es completamente imposible lograr auto-confianza sin llegar a familiarizarse con el Yo, siempre será ineficaz.

Familiarizarse con la naturaleza del Yo es el primer paso para ganar auto-confianza. Cuando uno se ha familiarizado con la naturaleza esencial del Yo en forma tan completa que ésta no abandona nunca el nivel consciente, se alcanza un estado de profunda autoconfianza.

A menos que se esté firmemente establecido en un estado imperturbable de conciencia de felicidad del Ser eterno; a menos que hayamos desarrollado esa conciencia cósmica, la única que puede establecer lo Absoluto en el campo relativo de la vida diaria, no es posible tener un estado natural de auto-confianza en el mercado, a menos que tenga una gran riqueza invertida en su negocio. Cuando la mente individual se expande hasta alcanzar el estado de mente cósmica, puede permanecer en auto-confianza permanente, pero sólo entonces.

6. FIJEZA DE PROPÓSITO PARA REALIZAR UNA ACCIÓN.

Antes de que una acción pueda comenzar, es necesario que primero la mente tenga un propósito a cuyo fin se encaminará esa acción; si se inicia una acción y se olvida el propósito, la acción no se continuará.

Para obtener éxito en la acción, es necesario que se persevere en el proceso de la misma y para esto, el que la lleva a cabo debe mantener una fijeza de propósito. Si la mente desea realizar una acción con acierto y llegar a los resultados más satisfactorios, es esencial que no se desvíe de su propósito. Esta fijeza de propósito podríamos llamarla la piedra angular del éxito de cualquier acción y actúa también como fuerza impulsora del proceso que se está realizando.

¿Cómo puede adquirirse esta habilidad?

La respuesta está en cultivar un estado mental en el que la atención no oscile, sino que permanezca concentrada y fija en la acción. Es la mente vacilante la que tiende a ser distraída y esta condición es siempre una amenaza para la continuidad de la acción y por lo tanto para la fijeza del propósito.

El mantener la fijeza de propósito depende de que la mente esté habituada a iniciar una acción sólo después de haber considerado todos los pros y los contras de los resultados de la acción. Para esto es muy necesario poseer la habilidad de seguir resueltamente una línea de acción hasta que ésta haya sido terminada.

En la vida de un hombre no es precisamente una sola cosa la que hay que hacer todo el tiempo. No es sólo una situación de vida la que hay que vivir constantemente. No hay solo una clase de aspiraciones que podamos tener siempre. Desde el comienzo del día hasta la hora de acostarse, hay cientos de campos de actividad y experiencia, todos los cuales tienen valor en la vida; por lo tanto no debemos olvidar que junto con la fijeza de propósito tiene que existir la habilidad de pasar de una forma de acción a otra y de un campo de actividad a otro. La mente no tiene que estar fija constantemente en una cosa. Este moverse de un plano de actividad a otro debe ser tan natural para la mente como el permanecer fija realizando una acción; por lo tanto, la mente debe tener esta doble habilidad para que el hombre pueda participar en las múltiples actividades y experiencias de las distintas esferas de la vida.

Si el hombre desea construir una cas, su fijeza de propósito al realizar el acto de construir no debe ser tan grande que le haga olvidar las demás cosas de la vida. Debe continuar llevando una vida normal, comer, descansar, encender su lámpara y realizar sus actividades normales, cualesquiera que éstas sean. Todas esas actividades y demás intereses de la vida deben permitirse que coexistan con la fijeza del propósito de construir la casa.

Por consiguiente, cuando nos proponemos cultivar la fijeza de propósito debemos tener presente que no debemos quedar absorbidos en la realización de una acción, hasta tal punto que perdamos de vista otros aspectos de la vida. A menudo cuando alguien como un artista, un músico o un científico está ocupado en una actividad que le es propia por su naturaleza, se absorbe tanto en su trabajo que llega a prescindir de oras actividades. Es

bueno entregarse con dedicación a tareas que son espontáneas y en las que disfrutamos, pero los otros aspectos de la vida no deben sufrir.

Por ejemplo si un científico entusiasta pasa todo su tiempo en el laboratorio, su esposa sufre, los hijos echan de menos el amor y la compañía de su padre y a la casa le falta su cuidado. El cultivo de la mente debe realzase en una escala amplia y sobre una base global. Debe cultivarse la totalidad de la mente y mejorar su capacidad en todos los niveles.

Hemos visto que la práctica de la meditación trascendental aumenta el área consciente de la mente[1] y a hace más profunda en todos los niveles. Es únicamente a través de esa práctica cómo se puede cultivar la importante capacidad de fijeza de propósito en la acción, al mismo tiempo, impedir que nos esclavice hasta el extremo de apartarnos del placer que ofrecen otros aspectos de la vida.

7. EL ARTE DE REALIZAR UNA ACCIÓN SIN PERJUDICAR A NADIE.

El arte de realizar una acción sin que cause perjuicio a nadie consiste primero en elegir una acción que produzca beneficios para uno mismo y para todos los que viven en nuestras cercanías y segundo, en adoptar modos y medios permitidos para llevar a cabo la acción.

Si los resultados de una acción son útiles para el que la realiza y para los demás que viven cerca de él, mientras que el proceso elegido para realizarla es ilegal, se creará tensión en el medio ambiente. Cuando se elige una acción útil, es también necesario elegir un proceso de acción que a su vez sea inofensivo.

Sin haber conseguido alcanzar el estado de conciencia cósmica, nadie puede estar seguro de realizar acciones que no perjudiquen a los demás, porque la cuestión de la influencia que tienen las acciones en distintos estratos del universo, en momentos diferentes no puede decidirse por el intelecto humano. Los efectos de la acción son tan complejos y

1.Ver:Cómo Llegar al Contacto con el Ser.

hasta tal punto se difunden por todo el cosmos, que está fuera del alcance de la inteligencia humana el calificar una acción en términos del daño o el provecho que hace en la creación.[1]

Por lo tanto, el único medio de realizar una acción sin que perjudique a nadie, es elevar la inteligencia y la conciencia al nivel de la conciencia divina, absoluta. Cuando el que actúa está establecido en ese nivel, cualquier empresa suya estará naturalmente de acuerdo con la oleada creciente de la evolución inofensiva para él y para la creación entera.

8. EL ARTE DE REALIZAR UNA ACCION PARA PRODUCIR LOS MÁXIMOS RESULTADOS.

El arte de realizar una acción que produzca los máximos resultados reside únicamente en el que la realiza, en su inteligencia, energía, fijeza de propósito, precisión de pensamiento y acción, poder de concentración y habilidad para controlar el medio ambiente de modo que favorezca la acción.

Para obtener máximos resultados es necesario que a acción se realice con todas las facultades del que la ejecuta, lo cual requiere que su inteligencia y energía estén desarrolladas al límite de sus posibilidades.

La máxima energía e inteligencia se adquiere cuando la conciencia individual se lleva al nivel de la conciencia cósmica al tiempo que simultáneamente la energía individual se lleva al nivel de la energía cósmica.[2]Cuando esto ocurre, se desarrollan de forma de forma espontánea en la mente una gran satisfacción y la habilidad para concentrarse y perseverar. Con estas cualidades un hombre es capaz de actuar con gran precisión, consiguiendo máximos resultados con el mínimo consumo de energía.

Sin embargo se necesita algo más que habilidad interior y eficiencia para obtener máximos resultados de una acción. Este algo es la habilidad de controlar las circunstancias

1.Ver: La Vida Individual y la Vida Cósmica.

2.Ver: Cómo Vivir el Ser.

y el medio ambiente, la resistencia del medio ambiente y de las circunstancias se vuelven automáticamente acogedores y favorables al éxito, con seguridad triunfará en la consecución de los mejores resultados de su empresa. Si el medo ambiente puede hacerse favorable para que una acción se realice, no hay límite para los resultados que una acción pueda rendir.

Un acercamiento simple e inocente a la acción de acuerdo con las leyes de la naturaleza tiene éxito en forma natural.

La gente suele considerar que el éxito de sus acciones depende de su habilidad, de su inteligencia, de la creatividad de su mente y de su energía. Pero todos estos factores son de importancia secundaria. El factor principal para el éxito de una acción es la propia pureza del sujeto.

Si la mente es pura en un cien por cien, es decir si el hombre ha evolucionado hasta conciencia cósmica, el resultado será de un cien por cien. Si la pureza de la mente es del cincuenta por ciento, es decir si la evolución del hombre es del cincuenta por ciento, el resultado de cada acción será el cincuenta por ciento de la posibilidad total.

Es la pureza del corazón y de la mente de una persona y su acercamiento inocente y sincero a la acción, con las mejores intenciones para todo el mundo, lo que realmente consigue producir los resultados más satisfactorios con el mínimo esfuerzo.

Hay otro factor que juega un papel importante al producirse los resultados de una acción. Este factor es el karma, el fruto de las acciones realizadas en el pasado. Un hombre virtuoso y bueno ha realizado en el pasado actos buenos y virtuosos que estaban de acuerdo con el proceso de la evolución. Los resultados de estas obras buenas se añaden ahora el éxito de sus acciones presentes. Así vemos que su habilidad actual de mente y cuerpo, su inteligencia y energía, proporcionan éxito a sus acciones en relación con la influencia del buen o mal karma del pasado.

La influencia del buen karma del pasado le aporta más energía, claridad de pensamiento y la habilidad de tomar decisiones correctas y también produce influencias en el medio ambiente que son favorables para la realización del acto de que se trate.

La influencia del mal karma del pasado le trae pereza, ineficiencia, pérdida de energía, debilidad e incluso tensión y sufrimiento, así como influencias adversas en el medio en que actúa, las cuales comienzan a obstaculizar el éxito en la realización de sus acciones y retrasar el progreso hacia cualquier resultado sustancial.

Este aspecto del karma del pasado está fuera del control de la persona. Lo mejor que puede hacer para neutralizar esta influencia es dedicarse a la práctica de a meditación trascendental, lo cual elevará su conciencia y producirá una influencia favorable en su medio ambiente. Cuando la conciencia se eleva, aumentan la inteligencia y la energía, entonces cualquiera que sea la influencia de pasado, tal influencia no será capaz de anular la acción presente. Por su puesto, la influencia del karma pasado estará allí, pero no podrá decidir por entero del destino de la acción presente.

Si un hombre de negocios pierde quinientas libras, la pérdida, es una pérdida definitiva. Pero aunque la pérdida sea siempre una pérdida, si al día siguiente gana dos mil libras, la ganancia le quita importancia a la pérdida.

La fórmula para producir los máximos resultados es ignorar los obstáculos y las influencias negativas que ofrecen resistencia a que la acción se realice. El hombre debe entregarse a la acción y continuarle hasta que se produzcan los resultados que se desean. Cuando el nivel de la conciencia se eleva por medio del proceso de la meditación, el acto que realicemos en ese nivel mejorado de energía vital e inteligencia, tendrá sobre el karma del pasado una influencia predominante y producirá máximos resultados.

Así es como practicando regularmente la meditación trascendental, completada con la eficacia de a caridad y de los actos virtuosos, se puede contrarrestar la influencia negativa del karma pasado y allanar el camino del karma presente, entonces la acción se realizará sin resistencia u obstáculos, produciendo los mejores resultados.

Así es como mediante el poder de la acción presente sobre el karma, se controla el destino. En esto encuentra significado pleno el dicho de que el hombre es duelo de su propio destino.

9. EL ARTE DE REALIZAR UNA ACCION PARA QUE EL REALIZARLA RESULTE UN GOZO.

Cualquier acción será un gozo para el que la ejecuta y para su medio ambiente durante todo el proceso, sólo cuando el que actúa tenga energía e inteligencia y no encuentre oposición en el camino recibiendo toda posible asistencia de todas partes. La acción no debe estar por encima de la capacidad del actor. El hombre debe tener auto-confianza, ser eficiente y poseer la habilidad de concentrarse, de modo que no sienta que una acción está más allá de sus posibilidades.

Cuando un hombre de negocios posee una gran riqueza, no siente preocupación por lo que gasta en el mercado. Para él, todo el campo de los negocios es un gozo, porque no le importa demasiado si pierde o gana; él ya tiene más que suficiente para sus fines. De forma parecida cuando el que actúa tiene más energía de la que requiere para realizar la acción, la acción es fácil y se convierte en un gozo.

Cualquier cosa realizada de acuerdo con la naturaleza de la mente, a ella le agrada y todo lo que haga en contra de su naturaleza le desagrada. De modo que si la acción emprendida por una persona está de acuerdo con la naturaleza de su mente y dentro de su capacidad, esa acción no puede ser una carga excesiva no fatigosa. Sólo una acción que se ajuste a su temperamento puede ser un gozo para ella.

Por ejemplo, a un muchacho se le dice que lleve un balón de fútbol a una casa a dos millas de distancia; si el muchacho puede ir hacia la casa dándole patadas al balón, llegará complacido y alegre. El llevar el balón a la casa no se convierte en un fastidio porque ha estado jugando con él todo el tiempo, sin embargo si se le pide que lo lleve sin permitirle que le dé patadas, la entrega se convierte en una carga pesada.

Si hubiera un medio para elevar nuestras acciones diarias al nivel del gozo, ésta sería una técnica para lograr la habilidad de realizarlas con alegría y nunca se harían cansadas, tediosas o aburridas.

Si una madre es amorosa con su hijo, el hijo se llena de alegría; si la madre le pide que le haga un recado, el deseo de la madre se convierte en una oleada más de júbilo para el niño: se levanta de un salto y hace lo que se le pide en un estado de ánimo contento y alegre; pero si la madre le ha pegado y le hizo llorar y ponerse triste y luego le pide que haga un recado, su petición viene a ser una nueva oleada de tristeza para el niño. Él hará el recado, pero la tarea le será una carga.

Así que si el ánimo es alegre, el realizar cualquier acción será un gozo. Si el ánimo está abatido, preocupado y tenso, cualquier trabajo se convertirá en un medio para añadir tensión.

Si la mente no está establecida en un estado natural de felicidad, ningún intento para estar alegre y feliz mientras se realiza una acción tendrá éxito. Sólo cuando la naturaleza misma de la mente está impregnada de gozo puede una acción ser gozosa. Esto sólo es posible cuando la mente se ha establecido en el estado de conciencia pura. Solo cuando la mente consciente se ha familiarizado tanto con la bienaventuranza del Ser trascendental que nunca pierde contacto con ella, es posible realizar acciones en un estado de gozo.

De otro modo, cualquier intento para ser feliz cuando realiza una acción añadirá tensión, porque la energía se divide entre la realización y la intensión de sentir gozo.

La práctica moderna de poner música en las fábricas para que los trabajadores se sientan contentos, tiene el efecto de dividir la atención. Aunque el trabajo está allí y debe terminarse con urgencia, es natural que la mente quiera escuchar música. Realizar el trabajo va contra a tendencia natural de la mente que es gozar la música.

De esta manera, no solo se crea tensión en las mentes de los trabajadores, sino que también el trabajo pierde calidad. El patrón proporciona la música en el taller para hacer más agradable la situación de trabajo, pero el resultado final es que la tensión aumenta y el rendimiento disminuye gradualmente.

Cualquier intento artificial para hacer agradable el campo de la actividad produce resultados adversos. El único modo de llevar gozo al campo de la acción es llenar la mente de gozo. Esto sólo puede realizarse mediante la experiencia del Ser.

CAPITULO SEIS

EL ARTE DEL COMPRTAMIENTO

El arte del comportamiento influye no sólo sobre los valores superficiales de la vida haciendo a la gente más feliz y mejorándola en todos los sentidos sino que también entra en contacto con la esencia interna de la vida llevándola a los más altos niveles de evolución.

El propósito del comportamiento social es dar y recibir para beneficio mutuo. Nos relacionamos con otras personas, bien sea para dar o recibir, más bien principalmente para dar. Cuando dos se encuentran para dar al otro lo mejor que d sí cada uno tiene, ambos reciben lo máximo. Si por el contrario ambos se encuentran y sólo esperan recibir lo máximo el uno del otro, los dos han cerrado la puerta del dar y ninguno recibe nada de la relación excepto desengaño, resultando en tensión para ambas partes.

La regla fundamental del comportamiento debe ser el dar. Cuando vamos a encontrarnos con alguien, pensemos qué podemos darle: un regalo concreto como algún objeto bonito, saludos de bienvenida, simpatía cálida, elogios, veneración, amor, consejos elevadores o buenas noticias para el cuerpo, la mente o el alma, o lo que cada uno pueda dar cuando se encuentra con alguien. Un simple "hola" o "¿cómo estás? Es suficiente para producir una oleada de amor y gozo en el encuentro. El arte del comportamiento exige que el primer momento de un encuentro tenga algo de valor real para el encuentro de dos corazones.

El primer principio fundamental en el arte del comportamiento es encontrarse con efusión y encontrarse para dar. El comportamiento debe discurrir en el nivel del dar, da y te será dado. Si todo el mundo en la sociedad se comportara en este nivel del dar, el comportamiento social sólo podría tener como resultado el progreso y el desarrollo de cada vida particular, sólo entonces se realizará el propósito de la sociedad.

Un sentido sincero de dar sólo puede producirse en un nivel de satisfacción. Sólo corazones y mentes satisfechos pueden pensar en términos de dar. La satisfacción eterna sólo puede llegar a través del desarrollo de la conciencia de bienaventuranza.

Como comportarse se ha convertido en una preocupación en la sociedad de hoy, porque a las cualidades del corazón y de la mente no se les da oportunidad favorable para evolucionar. Las relaciones sociales deberían ser siempre un medio de gozo. Los fundamentos de la vida se convierten en un problema sólo cuando se malentienden. Para comportarse correctamente con los demás, uno tiene que pensar con lucidez y tener intensiones claras y buenas, tiene que llevar un modo decente de vida. Debe poseer las cualidades de tolerancia, amor, bondad y alegría.

La alegría es una cualidad que cultiva y extiende el amor; es el resultado del amor desbordante del corazón y constituye la base de las buenas relaciones sociales.

Si no hay tolerancia se produce desarmonía y rencor, tomemos por ejemplo a alguien que hace un comentario desagradable. Si uno no es capaz de aguantar el comentario sin reaccionar a él, en las repercusiones que siguen aparece hostilidad. Si un hombre no tiene la cualidad del amor, si su corazón es duro, comienza a odiar a la persona que le ha ofendido.

El amor de la madre por su hijo es el que la hace ver con benevolencia los errores que él comete, de hecho la madre goza con los errores del hijo, porque entonces ella puede darle más de su amor. En ese cariño el hijo puede superar mejor la debilidad de cometer errores. Así es cómo por la tolerancia y el amor de su madre, el hijo mejora y el arte del comportamiento se infunde en él de forma natural.

¿Cuál es el camino más corto hacia el arte del comportamiento?

El lenguaje es una faceta del comportamiento, podemos pulir nuestro lenguaje. Los buenos modales son una parte del comportamiento, pero los buenos modales sólo se inculcan por métodos sanos de educar a los hijos; los hijos de buena familia son educados para comportarse bien. Sin embargo la raíz del arte del comportamiento se encuentra en un estado de mente limpia. Este estado mental refinado depende de que a la mente consciente

se le haga entrar en comunión con la bienaventuranza del Ser absoluto. Así pues, la base del arte del comportamiento es la técnica para llevar la mente a la conciencia de felicidad del Ser trascendental. Esto permite a las dos partes gozar de unas relaciones con mayor regocijo, energía y amor, mientras que a la vez se crea una influencia de paz, frescor y armonía en el ambiente.

El buen comportamiento auténtico entre las personas sólo será posible cuando sus mentes se expandan, cuando sean capaces de ver toda situación de entenderse mutuamente de forma más completa, de ser conscientes de la necesidad del vecino y de intentar satisfacer esa necesidad. Esto naturalmente requiere una conciencia expandida, un sentido de apreciación justo y todas las cualidades que sólo una mente clara y fuerte posee.

Las mentes estrechas nunca perciben toda la situación y en su estrechez de miras, crean obstáculos y restricciones imaginarias que no son útiles ni para ellos ni para nadie. Su comportamiento hacia los demás en consecuencia sólo son malentendidos y aumento de tensión. El buen comportamiento social está basado en una mente satisfecha, clara y fuerte.

En cualquier relación social, las mentes de una u otra parte deben estar establecidas en el nivel del Ser o el Ser debe estar establecido en el nivel de sus mentes, de modo que la felicidad y satisfacción del Ser estén profundamente enraizadas en los corazones de ambos. Entonces sus comportamientos producen influencias de paz y armonía en el medio ambiente. El arte del comportamiento es tal que no solamente ganan las personas implicadas, sino que todo el ambiente vibra con su influencia de amor, benevolencia, armonía y paz.

EL COMPORTAMIENTO Y EL MEDIO AMBIENTE.

Establecido en el Ser uno es capaz de hacer el mejor uso del medio ambiente; no importa lo que éste sea, se hace favorable a la satisfacción del deseo del individuo.

Ningún ambiente puede considerarse malo del todo o completamente inútil. Si una mente es incapaz de sacar provecho de su medio ambiente, es a causa de su propia debilidad. Por ejemplo, un hombre está sentado en una habitación que está llena de polvo y

suciedad, si su mente está establecida en la satisfacción, la alegría y la paz, él irradia estas cualidades a su alrededor y no presta ninguna atención a la suciedad y al polvo; o bien comienza a limpiar la habitación, a quitar el polvo y al hacerlo no se siente desgraciado porque incluso las partículas de polvo reflejan la alegría de su corazón. Por el contrario, si la persona está triste o tensa, todavía se vuelve más tensa y desdichada. La aflicción de su mente se ha multiplicado y su reflejo se lo devuelven las partículas de polvo en la habitación. Es el estado interior de su mente el que es responsable de hacer a un hombre alegre o desdichado en cualquier medio.

Una mente fuerte es tolerante, una mente débil es vencida con facilidad por el medio ambiente.

Si uno duda del comportamiento de una persona, continuará teniendo dudas , incluso si la persona expresa amor y alegría cuando se la encuentra porque las dudas estaban presentes antes de que la conversación comenzara. Así es que una mente que duda o es poco amistosa no goza siquiera la alegría y sinceridad del ambiente que predomina.

La influencia del ambiente sobre el individuo depende de su propio estado mental. De acuerdo con el estado de su mente, la naturaleza del ambiente cambia. Si uno se pone unas gafas rojas, lo ve todo rojo, si mira a través de un cristal verde, lo ve todo como si fuera verde. Tal como es el estado mental de un individuo, así éste evalúa a su ambiente.

El individuo es responsable del ambiente, él lo crea y a su vez es influenciado por él. Cuando su mente es fuerte funcionando a su pleno potencial, es capaz de hacer el mejor uso de su medio ambiente y circunstancias. El arte de la acción y el arte del comportamiento estriban en hacer que el medio ambiente nos sea favorable en vez de desfavorable. El ambiente está ahí para que lo usemos y no para crearnos problemas. Si alguien ha dicho algo, es un acto suyo, su responsabilidad. Si es útil para nosotros lo disfrutamos, lo aceptamos, pensamos sobre ello, actuamos y sacamos beneficio de ello; pero si no es útil o no nos favorece, no pensamos más en ello, no le prestamos atención, no lo traemos a nuestra mente ni nos obsesionamos con ello. Si lo hacemos estaremos contaminando nuestra mente con un mal pensamiento.

Por lo tanto debemos cultivar nuestras mentes de tal manera que pensemos y actuemos con espontaneidad, en una forma que sea edificante y provechosa. De este modo nos beneficiaremos nosotros y los demás. No alentamos pensamientos perjudiciales o malévolos ni rechazándolos ni aceptándolos; la indiferencia es el arma a utilizar contra las situaciones negativas en la vida.

Este es el arte del comportamiento, si alguien nos ha hecho una injusticia, no le guardamos rencor ni pensamos en ello, quizás fue una equivocación. Si permitimos que afecte nuestras acciones futuras para con él, no le damos la oportunidad de mejorar sus relaciones con nosotros, y nosotros también sufrimos; incluso si la persona abriga en efecto mal sentimiento contra nosotros, será beneficioso para ella y para nosotros mismos si nos comportamos con ella con afecto y tolerancia. De este modo ayudamos a mejorar el ambiente y un ambiente más sano nos es favorable.

Como hemos visto[1], cuando se lleva la mente al nivel del Ser, también al cuerpo se le lleva a ese mismo nivel, así por medio de nuestros pensamientos, palabras y acciones e incluso con nuestra presencia, irradiamos un influjo de vida, paz, armonía y encanto.

Para mejorar las relaciones, primero tenemos que mejorar nuestras propias mentes y luego comenzaremos a comportarnos bien. El medio ambiente nos responde mejor si estamos afirmados en el arte de ser, que consiste en la técnica que sitúa nuestras vidas en un nivel elevado, de modo que naturalmente y con inocencia, nos comportemos bien, con armonía y agrado. Nunca bajo circunstancia debemos ser afectados en nuestro comportamiento.

Si los individuos comenzaron a meditar durante unos minutos por la mañana y por la tarde en todas partes, todo e comportamiento social alcanzaría un estado perfecto, puesto que la relación con el ser no sólo mejora y satisface la vida individual, sino que mejora el ambiente, aumenta la armonía y reduce el temor, el odio, la tensión, la crueldad y el antagonismo.

En ausencia del arte del comportamiento, se produce el efecto totalmente contrario.

1. Ver:el Cuerpo y el Arte de Ser, y el Medio Ambiente y el Arte de Ser.

Crecen las tensiones en la familia, en la sociedad y en las relaciones internacionales. Cuando el Ser está infundido en las mentes de los individuos, las relaciones sociales mejoran de la forma más automática y natural, se produce una gran armonía en el ambiente, se libera tensión y el mundo se hace más apropiado para que los hombres lo habiten.

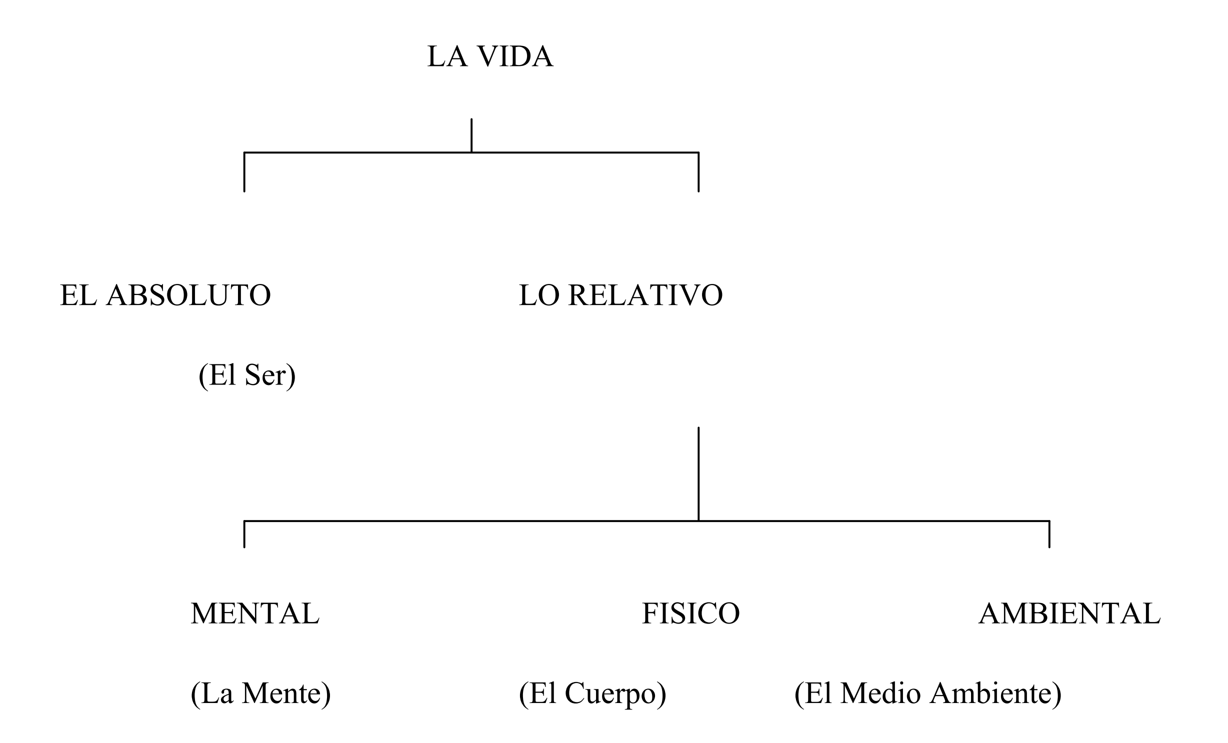
CAPITULO SIETE

LA CLAVE PARA LA BUENA SALUD

El problema de la salud es el problema más vital de la vida. Todo depende de la salud: la paz interior y la felicidad del hombre, su actitud y comportamiento hacia los demás, sus realizaciones en la vida, sobre todo la vida misma depende de a salud

Para considerar la salud en su totalidad, debemos tener en cuenta la salud del individuo y la del cosmos: el hombre y su ambiente.

Veamos el siguiente gráfico:



Los dos aspectos principales de la vida del hombre son el relativo y el absoluto. El aspecto relativo es perecedero; el absoluto, imperecedero. La vida relativa tiene tres aspectos: mental, físico y ambiental; o mente, cuerpo y medio ambiente.

Así pues vemos que la vida entera del hombre tiene cuatro componentes distintos: el Ser, la mente, el cuerpo y su medio ambiente.

Un ser sano, una mente sana, un cuerpo sano y un medio ambiente sano, junto con una coordinación sana entre el Ser y la mente, entre la mente y el cuerpo y entre el cuerpo y el medio ambiente, constituirá la salud perfecta de un individuo. Para determinar la naturaleza de la buena salud debemos considerar por tanto:

1. El Ser

2. La mente

3. El cuerpo

4. El medio ambiente

5. La coordinación del Ser y la mente

6. La coordinación de la mente y el cuerpo.

7. La coordinación del cuerpo y el medio ambiente.

A menos que tengamos en cuenta estos siete puntos, la consideración de la salud será incompleta y no se podrá proporcionar una solución totalmente exacta para el problema de la mala salud.

Invitamos a las organizaciones mundiales de la salud a considerar estos principios con el objeto de que puedan hacer lo necesario para solucionar el problema de la mala salud y aliviar el sufrimiento humano.

Es lamentable que desde hace siglos el problema de la mala salud haya sido considerado principalmente en el nivel físico. Gracias a los recientes avances en medicina, las investigaciones sobre causas de las enfermedades han revelado que para una gran mayoría de enfermedades, el mal puede ser de naturaleza física, aunque su causa no sea física. Tales hallazgos han enfatizado la significación de los fenómenos mentales como causa de desórdenes en el cuerpo físico.

La psicología y la psiquiatría se desarrollaron para eliminar la tensión mental y, de este modo, acabar con la causa mental de las enfermedades físicas, mientras la profesión médica continuaba tratando la parte enferma del cuerpo físico.

En qué medida ayuda la medicina a devolver la salud física y hasta qué punto el psico-análisis y la psiquiatría consiguen ayudar al hombre a superar las causas mentales de las enfermedades psicosomáticas?, son preguntas para los expertos que guían el destino de la ciencia médica, la psiquiatría y la psicología.

Lo mismo que se puede decir sobre el problema de la salud hoy en el mundo es que las medidas adoptadas hasta ahora son insuficientes para mantener la salud del ser humano; incluso en países donde la ciencia médica está muy avanzada y los psiquiatras y psico-analistas están de moda, el registro sanitario muestra que un gran número de personas sufren de debilidad cardíaca y mueren de fallo del corazón y que el número de enfermos mentales aumenta con rapidez.

Esta es una situación seria que solo pueden resolver las autoridades sanitarias de todo el mundo, pero antes de que esto pueda lograrse, es necesario que ellos aumenten el conocimiento que poseen. Esto requiere por parte de las asociaciones médicas, una actitud comprensiva hacia nuevas sugerencias y estar dispuestos a ponerlas a prueba.

Si una hoja comienza a ajarse y se seca, ello puede ser debido a que esa hoja particular ha sido afectada por calor en exceso, o bien a que la provisión de alimento desde la raíz haya disminuido. Si la causa es calor excesivo, el atender a la hoja individual y protegerla del calor, eliminará la causa y evitará que la hoja muera. Pero incluso cuando las hojas son atendidas individualmente desde el exterior, es necesario asegurar que les llegue un suministro adecuado de alimentos desde la raíz. Cada vez que una hoja muestra signos

de secarse, es esencial mantener un abastecimiento adecuado de sustancias nutritivas desde la raíz a todas las partes del árbol.

Cuando aparece una llaga en un dedo, un buen doctor analizará la sangre e investigará la causa aun cuando trate la herida en la superficie.

Llegamos por tanto al principio de que aquellos que se interesan en la prevención o cura de enfermedades, deben tener un conocimiento de todos los aspectos superficiales y sutiles del cuerpo. Esto abarca desde el cuerpo que es el órgano terminal del sistema nervioso, a la mente que a su vez se extiende desde los niveles concretos del pensamiento a los sutiles y alcanza el campo del Ser.

Es necesario por tanto que la profesión médica tenga un conocimiento del ámbito completo de la vida, desde el cosmos exterior hasta el cuerpo y a través de todas las regiones sutiles de la mente hasta el estado de conciencia pura, el Ser. También sería de un valor inapreciable que las autoridades sanitarias poseyeran la formula[1] para llegar al contacto con el campo del Ser último, que es precisamente la base de todos los distintos niveles de la vida individual.

Un jardinero que sabe cómo tener cuidado de la raíz y que procura que reciba la nutrición que necesita, logrará mantener sanos todos los niveles del árbol. Un médico que posea el conocimiento de todos los diferentes aspectos de la salud individual, si sabe cómo cuidar el estado básico de la vida – el campo del Ser – conseguirá restaurar y mantener la buena salud en todos los niveles.

Existe una fórmula para atender precisamente a la raíz de la vida individual para mantener y restaurar la salud en todos los niveles de la mente, cuerpo y medio ambiente. Ofrecemos esta fórmula no con un espíritu de competición o desafío, sino por nuestro amor al hombre y con toda la buena voluntad a aquellas personas que en todo el mundo se están esforzando en aliviar el sufrimiento por cualquiera de los medios que hayan encontrado útiles.

1.Ver: La Meditacion Trascendental.

Construir más hospitales para aliviar la enfermedad y el sufrimiento de aquellos que ya han caído enfermos, es un acto de caridad loable. Pero es infinitamente más importante hallar el modo de prevenir que las personas enfermen y de asegurar que gocen siempre de buena salud, puesto que en efecto existe un modo de prevenir que la gente enferme, el presentarlo a las personas de todo el mundo será un acto de caridad mucho mayor.

Ahora veremos cómo puede alcanzarse este nuevo objetivo de la buena salud.

La medicina preventiva es ya una parte establecida e importante del programa sanitario en todos los países. Pero el progreso real en este campo depende de la aplicación de nuevos descubrimientos a medida que salen a la luz.

En las siguientes páginas exponemos algo nuevo que ha demostrado su valor para la conservación y la mejora de la salud del cuerpo, de la mente y del medio ambiente.

La salud mental depende del estado de la mente, que es un factor abstracto y del estado del sistema nervioso, que es concreto. El sistema nervioso es el vehículo para el funcionamiento de la mente, puesto que sirve para poner en comunicación la naturaleza subjetiva del hombre, la mente, con el mundo objetivo que le rodea. De modo que al considerar la salud mental, debemos tener en cuenta los dos, es estado de la mente y el estado del sistema nervioso.

Pero primero vamos a establecer un concepto claro de lo que es el aspecto mental de la personalidad, de lo que es la mente en relación con el cuerpo y con la personalidad toda.

La mente se halla entre el ser y el cuerpo; la mente no es más que un vinculo para relacionar el Ser de naturaleza inmanifiesta con el cuerpo y con los aspectos manifiestos del mundo relativo. Es un eslabón para coordinar los aspectos absoluto y relativo de la vida. En un extremo, la mente en su aspecto más refinado, toca el alma de la existencia absoluta, el Ser; en el otro, toca los niveles externos de la existencia relativa.[1] En términos del Ser, la mente podría definirse como conciencia vibrante. En términos del cuerpo, podríamos definirla como el origen del sistema nervioso y como tal es la causa del cuerpo.

1.Ver: La Mente y el Ser.

Así pues la mente tiene la misma relación con el hombre que la raíz con el árbol, y la función de la mente es similar a la de la raíz. La raíz tiene una doble función que realizar, tiene que extraer alimentos del suelo y tiene que transferir esos alimentos del árbol externo. La mente en virtud de su posición entre el Ser y el cuerpo, tiene igualmente una doble función: ha de extraer energía vital del Ser absoluto y transferirla al cuerpo y a los otros campos de existencia relativa. Si la raíz logra mantener el proceso de extraer y entregar, la salud del árbol se conserva de forma ideal. Cualquier fallo en el mantenimiento de este proceso da como resultado mala salud para el árbol; del mismo modo si la mente no consigue sacar suficiente energía vital del Ser, el resultado natural será debilidad o mala salud del cuerpo y de la personalidad; así vemos que la coordinación de la mente con el Ser y con el cuerpo es la clave para la buena salud.

Ahora trataremos de los diferentes aspectos de la salud-mental, física y de medio ambiente.

LA SALUD MENTAL.

La salud mental depende del funcionamiento normal del sistema nervioso de forma que toda la mente esté en relación con el mundo exterior. El funcionamiento normal del sistema nervioso resulta en una buena salud física que permite al cuerpo llevar a cabo las órdenes de la mente para realizar sus deseos y el propósito de la existencia.

Mientras la coordinación de la mente y el sistema nervioso esté intacta, se conserva la salud mental, cuando la coordinación se interrumpe debido a algún fallo sea por parte de la mente o del sistema nervioso, el resultado es mala salud. Un fallo así de la mente se debe a su incapacidad continuada para satisfacer sus deseos.

La razón principal de esto es la falta de claridad y potencia del pensamiento, de tal modo que el sistema nervioso no es estimulado hasta el punto en que pueda llevar a cabo la actividad que se necesita para dar satisfacción al deseo. Una coordinación total y un funcionamiento perfecto, requieren un poder de pensamiento intenso por parte de la mente, junto con una aptitud ejecutiva eficaz en el sistema nervioso.

La integridad de la naturaleza orgánica del sistema nervioso es tan esencial como el poder de la mente, puesto que ambos son interdependientes en sus funciones. Se ha descubierto que sin influenciar directamente al sistema nervioso, una mejora del estado de la mente resulta en un mejor estado de pensamiento y en una mejor coordinación entre la mente y el mundo circundante. Cuando la mente entera es capaz de expresarse en el mundo externo, el sujeto llega a una relación más perfecta y valiosa con los objetos. La felicidad es sin duda el resultado de la satisfacción de las necesidades de la mente y esto proporciona la base para la salud normal.

También se ha comprobado que si se mejora el estado físico del sistema nervioso por medio de medicamentos sin influenciar directamente a la mente, el pensamiento se hace más profundo y la mente funciona más enérgica y eficientemente. De este modo hallamos que la mente y el sistema nervioso están en interdependencia, pero puesto que la mente como es obvio es de una naturaleza más sutil que su órgano, el sistema nervioso parece más sensato dar mayor importancia a la mente, es especial cuando consideramos su salud.

Un número indeterminado de factores pueden interferir en el crecimiento de un árbol, pero la debilidad en la semilla misma sobrepasará en importancia a todos ellos. Del mismo modo una gran diversidad de factores puede impedir la satisfacción de una necesidad, pero la debilidad en el poder de pensamiento sin lugar a dudas eclipsará a todos los demás. Una semilla fuerte producirá un árbol incluso en el desierto, mientras que por mucho que se la alimente, no se podrá ayudar a una semilla débil. Si el poder básico del pensamiento es fuerte, encontrará su camino hacia la realización.

Si debido al fracaso en dar satisfacción a sus necesidades y deseos, la mente se siente insatisfecha y en consecuencia empieza a surgir tensión en ella, el modo de eliminar estas tensiones consistirá en reforzar la mente, aumentando su poder para pensar. Esto se logra expandiendo la mente consciente por medio de la meditación.[1]

Cuando las tensiones se acumulan en la mente, estas se reflejan en el cuerpo a través del sistema nervioso. La mente preocupada, llena de problemas, yendo constantemente aquí y allá en un estado de descontento, agota e irrita al sistema nervioso y al cuerpo.

1. La Meditacion Trascendental

De igual modo que un criado cuyo amo da constantemente órdenes confusas e indecisas, llega a cansarse y a hacerse irritable y finalmente termina por no hacer nada; así el sistema nervioso y el cuerpo se cansan y se agotan y dejan al fin de funcionar con eficacia, cuando la mente está en estado de tensión.

De este modo, la tensión mental produce enfermedad e incluso cambios orgánicos en el cuerpo. Obviamente la cura para todos esos sufrimientos está en crear en la mente una situación mediante la cual ésta se vuelva y permanezca estable y firme. Esto se logra expandiendo el área consciente de la mente y haciéndola fuerte por este método. Como resultado del fortalecimiento de la mente consciente, se establece una mejor coordinación entre la mente y el sistema nervioso, y el resultado natural es un funcionamiento del cuerpo suave y eficaz. La perfecta salud mental se mantiene por esta coordinación de la mente con el sistema nervioso y su órgano extremo, el cuerpo.

Esto lo están logrando ya individuos de muchos países en todo el mundo mediante la práctica regular de la meditación trascendental.

LA SALUD FISICA

La investigación médica ha demostrado que una gran proporción de los desórdenes físicos se origina a causa de la tensión mental como resultado de ansiedades y fracasos en la vida.

Al tratar de la salud mental hemos visto que el proceso de la meditación trascendental fortalece la mente y elimina la tensión y que así es como todo el sufrimiento psicosomático puede suprimirse en su origen. Existen sin embargo enfermedades puramente orgánicas para las que no hay evidencia de una causa mental; pero es del dominio común que un hombre enfermo tiene una actitud mental y emocional hacia su enfermedad la cual, aunque no cause la enfermedad misma, puede tener efectos profundos en su desarrollo. La meditación eliminará con seguridad estas preocupaciones. Desarrollará fortaleza mental para soportar el sufrimiento y hacerse superior a él. A este respecto la contribución de la meditación es también de un valor efectivo.

Pero vamos a considerar ahora qué efectos puede tener la meditación sobre la estructura física del cuerpo, con objeto de descubrir sus efectos sobre enfermedades puramente orgánicas.

LA INFLUENCIA DE LA MEDITACION TRASCENDENTAL SOBRE LA SALUD.

Cuando durante la meditación trascendental se lleva la atención a experimentar conscientemente los estados más sutiles del pensamiento, se ve que la amplitud de la respiración se reduce en gran medida; la respiración se hace suave y refinada.

Fisiológicamente está claro que para que esto ocurra debe haber un descenso en el nivel dióxido de carbono en el plasma. Esto solo puede ocurrir como consecuencia o bien de hiperventilación forzada de la respiración, lo cual elimina el dióxido de carbono a través de los pulmones o por un descenso de la producción del mismo en los procesos metabólicos.

Como durante la meditación no hay hiperventilación forzada, sólo podemos concluir que el suavizarse de la respiración se debe a un descenso en la producción del dióxido de carbono.

La producción de la mayor parte de la energía para la actividad del cuerpo implica finalmente la oxidación del carbono y su eliminación cono dióxido de carbono.

Mayor actividad necesita de mayor energía que se produce por aumento de oxidación de carbono y de su eliminación como dióxido de carbono. Menor actividad necesita de una cantidad menor de energía, la cual resulta de una menor oxidación y eliminación de dióxido de carbono.

Esto demuestra que cuando durante la meditación trascendental se elimina menos dióxido de carbono mediante la respiración más suave, el proceso de oxidación debe ser menor, lo cual produce naturalmente cantidades menores de energía.

Esta es la razón de que durante la meditación trascendental se reduzca la actividad del cuerpo y del sistema nervioso. Esto explica por qué se tranquiliza y calma todo el cuerpo a medida que la mente va experimentando estados más finos del pensamiento.

Este sosegarse del cuerpo permite de forma natural un grado de descanso extraordinario que conserva la energía de un modo considerable. Es seguro que la actividad de la mente y del sistema nervioso son mínimas en este estado y que la mente se aquieta y se tranquiliza.

En este estado de tranquilidad, el sistema nervioso y la mente están en estado de alerta en reposo, como la flecha totalmente tensada en el arco; ambos están sin actividad, pero todo el sistema permanece alerta en quietud. Al mismo tiempo todos los mecanismos del cuerpo están perfectamente equilibrados y estables. Este estado de alerta en reposo del sistema nervioso representa su estado más sano y es la base de toda la energía y acción.

Esta alerta en reposo es u estado de suspensión en el que el sistema nervioso no está ni activo ni pasivo. Este estado de no actividad y no pasividad es el estado del Ser. Así es como se lleva al sistema nervioso al nivel del Ser y entrando en armonía con el Ser, alcanza un nivel de energía ilimitada. De este modo el sistema nervioso alcanza su estado más normal y más sano. Aquí está la clave para la buena salud.

El descenso en la producción del dióxido de carbono tiene otro efecto: el de causar una tendencia a que la reacción de la sangre cambie de acidez a alcalinidad. Esto a su vez tiene amplios efectos sobre la química de la sangre, efectos todos que son beneficiosos para la totalidad del sistema.

La existencia del cuerpo depende de la actividad del proceso metabólico. La actividad pertenece al campo relativo, mientras que el Ser es de naturaleza absoluta, trascendental. El mantenimiento del cuerpo depende de ambos campos de actividad, el sutil

1. A menos que uno produzca este estado durante unos pocos minutos cada día, por medio de la Meditación Trascendental, no se tiene oportunidad de proporcionar ningún descanso a la maquinaria interna del cuerpo que, en otro caso, funciona 24 horas al día, durante toda la vida mientras la respiración fluya. Es obviamente en bien de la salud y la longevidad, el que se permita a la maquinaria del cuerpo que está en funcionamiento permanente, el tener unos momentos de descanso y silencio cada día a través de esta practica regular.

y el grosero. Si se pudiera llevar al cuerpo a un estado donde su actividad se detuviese sin permitir al sistema nervioso estar pasivo; si pudiera permanecer en una condición en la que no estuviese activo ni pasivo, la actividad del cuerpo estaría entonces en el nivel del Ser. Si el proceso metabólico pudiera simplemente permanecer inmóvil sin hacer pasivo al cuerpo, esto colocaría la actividad del cuerpo en el nivel del Ser.

Puesto que hablamos del nivel del Ser, veamos primero con claridad lo que queremos decir. El Ser es el constituyente esencial del individuo. El sencillamente está ahí en su estado inmanifiesto, formando la base de todas las cosas y de todos los fenómenos. Es la base de toda mente y de toda materia, la base de la totalidad de la creación manifiesta. Este estado del Ser está más allá de toda existencia relativa, por esto se le llama trascendental y absoluto. Trascendental porque está fuera de la creación relativa; absoluto porque no pertenece a la existencia relativa. Es existencia eterna, no cambiante. Como la savia del árbol, el Ser es omnipresente en la creación; es la fuente última de toda la energía, inteligencia, creatividad y actividad. En sí mismo, él no es activo ni pasivo, es la fuente u origen de toda actividad y de toda pasividad.

En el campo relativo de la vida hay ya sea actividad o bien pasividad. El ser absoluto en su naturaleza esencial, no pertenece ni al campo de la actividad ni al campo de la pasividad. Cualquier estado de vida que no pertenece ni a la actividad ni a la pasividad, se encuentra fuera de la existencia relativa y naturalmente pertenece al campo del Ser absoluto; y lo que pertenece al campo del Ser absoluto, adquiere el rango del propio Ser absoluto: pues ninguna otra cosa que él mismo puede ser él.

El significado de las palabras Ser absoluto debería estar claro ahora. A la luz de la tesis que estamos considerando, significa el estado de vida que no es activo ni pasivo.

Así es que si el proceso metabólico que sostiene al cuerpo con vida y mantiene su coordinación con la mente en el campo relativo de la existencia, pudiera llevarse en el campo relativo de la existencia, pudiera llevarse fisiológicamente a una situación de alerta en reposo, está claro que la vida podría establecerse en el nivel del Ser.

Puede decirse que el grado de alerta depende de la condición del sistema nervioso. Cuando el sistema nervioso está activo en el estado de vigilia, la mente no tiene

oportunidad de disociarse del mundo que la rodea; cuando el sistema nervioso está cansado, a la mente no le es posible usar su capacidad consciente y la conciencia se pierde en el sueño profundo. Si pudiéramos llevar al sistema nervioso a un estado en el que pudiera mantener a la mente de forma tal que ni usara su capacidad consciente para experimentar objetos exteriores ni tampoco perdiera su estado de alerta, es decir si la mente pudiera sencillamente mantener la conciencia sin ser consciente de nada de lo que hay en el mundo exterior, alcanzaría un estado de conciencia pura, donde no estaría ni activa ni pasiva. Esta conciencia pura es el estado del Ser. Simultáneamente el sistema nervioso adquiere el estado de alerta en reposo que se convierte en el punto de unión de los estados relativo y absoluto de la vida. El sistema nervioso, en cuanto a su capacidad para producir conciencia se refiere, está en ese momento en el plano del Ser, el campo de la existencia eterna. Este será el estado de salud perfecta de mente y cuerpo.

¿Cómo es posible esto? ¿Qué método podríamos seguir para crear un estado fisiológico así en el sistema nervioso?

Fisiológicamente el funcionamiento del sistema nervioso depende del proceso metabólico. El proceso metabólico depende principalmente de la respiración. Si por algún medio pudiéramos reducir la respiración o hacerla más suave o disminuir su amplitud, se reduciría el proceso metabólico. Si la respiración pudiera llevarse a un estado en el que no esté ni activa ni pasiva, ese estado en el que la respiración es de una delicadeza extrema, donde puede decirse que fluye y que no fluye, el metabolismo se establecería en un estado de suspensión entre la actividad y la no actividad en el nivel del Ser. Esto armonizaría el cuerpo con el Ser, la vida continuaría, pero su expresión en la existencia relativa seria silenciosa. Esta es la condición del sistema nervioso que mantendría la mente alerta en sí misma y a través de ese estado de auto-conciencia de la mente, todo el cuerpo quedaría en una situación de auto-sostenimiento.

En el cuerpo se daría un estado sin cambios físicos, toda su estructura física estaría suspendida en el nivel del estado puro de la vida. Este sería un estado donde el proceso de evolución, o el proceso de cambio habría dejado de construir o de desmoronar, el cambio habría dejado de existir. El cuerpo todo y toda la mente estarían situados en el nivel del Ser. Una y otra mente y materia que forman los aspectos grosero y sutil del individuo, se

habrían elevado a un nivel de existencia no cambiante, el nivel del Ser absoluto, eterno. Aquí se hallarían juntas en unidad, puesto que ambas habrían alcanzado el mismo nivel de vida.

Los resultados deseados por consiguiente pueden obtenerse por alguno de los siguientes medios:

1. Psicológico: en el que sólo está involucrada la mente. En la práctica, esto es el sistema de la meditación trascendental.

2. Fisiológico: en el que el proceso metabólico se reduce actuando sobre el cuerpo o la respiración. Esta práctica se realiza a través de la educación física yóguica y ejercicios apropiados de respiración.

3. Psicofisiológico: en él se pone a ambos, mente y respiración, a funcionar en sus niveles adecuados con objeto de llevar a los dos, la mente y el cuerpo, a ese estado de suspensión en el nivel del Ser.

Ahora veremos cómo la respiración puede llevarse a un estado de no actividad ni pasividad.

Este estado de la respiración debe crearse de un modo muy natural porque cualquier método no natural causara tensión. No puede conseguirse intentando respirar más despacio, porque ello forzará el proceso respiratorio. El problema estriba en cómo crear un estado natural de respiración tan extremadamente suave que casi trascienda la actividad. Una forma posible de reducir su ritmo consiste en la práctica extendida de la respiración controlada, con el fin de que el cuerpo se acostumbre a auto sustentarse tanto si está con aliento como sin él. Esta práctica en efecto, llega a mantener el cuerpo con una respiración muy suave y finalmente crea un estado fisiológico en el que se llega a respirar en una forma tal que la respiración no es activa ni pasiva.

El objetivo de llevar el cuerpo al nivel del Ser se logra como resultado de esta práctica del control respiratorio. Pero debido a que el éxito a través de este método requiere una larga práctica de mucho control, bajo la experta supervisión de un maestro competente,

es muy poco adecuado para el modo de vida del hombre de mundo, es especial en la era moderna.

Sin embargo, ahí está el método psicológico para conseguir este estado en la respiración. Consideremos primero el principio que lo gobierna. La experiencia demuestra que la respiración se acelera cuando corremos y que disminuye cuando nos sentamos. Después de haber comido, se hace más rápida, porque necesitamos más oxigeno para la digestión de la comida. La respiración es rápida o lenta de acuerdo con el trabajo que tiene que hacer el cuerpo. El trabajo que el cuerpo tiene que hacer depende de cómo la mente quiere que el cuerpo funcione. Esto significa que la actividad de la mente, el pensar, está en la base de la actividad del cuerpo. De este modo hallamos que la actividad del cuerpo que controla directamente el proceso de respirar, está gobernada por el proceso del pensar.

Como hemos visto,[1] el proceso de pensar en el nivel de la mente consciente es resultado de una actividad mucho mayor que en el punto de origen del pensamiento. Si aumenta la actividad, naturalmente se necesita mayor liberación de energía en el sistema y esto es correspondencia requiere respirar más oxigeno. Pero si por el contrario el pensamiento puede ser conscientemente reconocido como pensamiento en su origen mismo, la energía requerida para elevarlo al nivel consciente ordinario de la mente se ahorraría desde luego y el resultado sería una producción más baja de energía en el sistema. Esto necesitaría una reducción general en el proceso de oxidación que a su vez haría el respirar más suave. Así se lograría el objetivo de llevar la respiración a un estado en el que no esté activa ni tampoco pasiva.

Esto demuestra que cuando la mente comienza a experimentar estados más sutiles del pensamiento durante la meditación trascendental, se ocupa en una actividad correlativamente menor y como resultado la respiración empieza simultáneamente a hacerse menos profunda, más refinada y reducida en amplitud. Cuando la mente alcanza la experiencia del estado más sutil del pensamiento, la respiración alcanza el nivel más

1. Ver: El Principio Esencial.

superficial de su flujo y por último, cuando la mente trasciende el pensamiento más sutil y llega al nivel de la conciencia pura, la respiración llega a ese estado que ni es activo ni es pasivo, el nivel del Ser puro.

Así pues vemos que la práctica de llevar la mente al nivel del Ser, lleva simultáneamente la respiración al mismo nivel y establece al sistema nervioso y al cuerpo en el plano de la existencia absoluta. En este estado no hay liberación de energía mediante el proceso metabólico, ni cambio o decaimiento en el estado del cuerpo.[1]

Este es el estado de salud perfecta, en la mente, en el sistema nervioso y en el cuerpo.

El cuerpo entonces es un medio adecuado a través del cual el Ser omnipresente, absoluto, puede brillar y resplandecer en el campo relativo de existencia. Cuando un vaso de agua se pone al sol, el sol se refleja en él. El sol siempre está brillando, pero no aparece reflejo alguno a menos que encuentre un medio apropiado a través del cual poder reflejarse. De un modo semejante, el Ser está siempre en todas partes, pero no tiene oportunidad de manifestarse a si mismo directamente en la existencia relativa a menos que se cree un estado conveniente en el sistema nervioso para que lo haga.

Cuando el sistema nervioso es llevado a esta situación, sea mediante práctica de control respiratorio o del pensamiento dirigido, [2] o por ambos a la vez, se [puede llevar al cuerpo al nivel del Ser para gozar de la vida y de buena salud. Tal es la bendición de la meditación trascendental.

1. (N del T.)A este respecto, en agosto de 1980 en la Universidad Europea de Investigación Maharishi (Seelisberg, Suiza), Maharishi, junto con científicos de todo el mundo, presentó la Teoría Absoluta de la Inmortalidad. En dicha conferencia se analizaron los últimos estudios sobre una mayor longevidad en aquellos individuos que practican el programa de Meditación Trascendental y Sidhis – MT
2. Esto es la practica de la Meditación Trascendental.

LA SALUD DEL AMBIENTE DEL INDIVIDUO.

El ambiente de un individuo se compone de las radiaciones de su mente y cuerpo y su calidad depende de la influencia difundida por sus pensamientos y acciones.

El ambiente creado por un hombre perezoso es depresivo y pesado, mientras que un hombre enérgico lleva con él una influencia dinámica. Para producir un ambiente sano y estimulante, uno tiene que estar sano.

Cada persona produce su propio ambiente y en el ambiente de cada persona es influenciado por el que producen cada una de las demás personas.

Hemos visto que la salud depende del estado del Ser, por lo tanto la fórmula para la buena salud de nuestro medio ambiente, debe basarse en la manera en que el Ser pueda llevarse al nivel del medio ambiente o el medio ambiente llevarse al nivel del Ser.

Para producir la influencia del Ser en el medio ambiente, es necesario que la mente y el cuerpo estén establecidos en el Ser. Cuando están establecidos en este plano, el medio ambiente recibe de forma natural la influencia de armonía, felicidad, paz y pureza que irradian. Llevando la mente y el cuerpo al nivel de Ser, el ambiente se infunde de forma espontanea con el valor del Ser.

Después de la meditación, cuando la mente sale del estado del Ser trascendental y se ocupa en el campo del pensar, el Ser influencia todo el proceso del pensar. Las vibraciones emitidas por el proceso del pensar tienen la cualidad del Ser; por medio de la experiencia del Ser, la mente irradia continuamente la influencia del Ser en el ambiente.

La falta de armonía en la naturaleza se debe a que la mente no está a tono con la ley cósmica. Cuando el cuerpo y la mente van al unísono con la ley cósmica, todos los pensamientos, acciones y palabras hacen vibrar al Ser trascendental y lo llevan al nivel del medio ambiente. Entonces todo el ambiente que rodea al individuo se pone de acuerdo con el propósito cósmico.

Todos los diferentes estratos de la creación no son sino estadios distintos de vibración del Ser. Pero cuando la mente de un hombre no está en unión directa con el Ser,

las vibraciones de su mente pueden estar en desacuerdo con las leyes naturales. Cuando la persona está establecida en el Ser cósmico, sus vibraciones son las vibraciones del Ser. El Ser presente ya en todos los distintos estratos de la naturaleza, es como si se avivara, vibrando en perfecto acuerdo con todos los niveles de la creación. Los diferentes niveles de la creación están entonces correlacionadas entre sí de acuerdo con su afinidad natural y con las leyes de la naturaleza que funcionan en sus niveles respectivos. Esto elimina la desarmonía que puede existir entre los diferentes planos de creación en torno al individuo, cuando la mente no está de acuerdo con la ley cósmica. Esta es una consideración muy sutil, pero es la verdad de la naturaleza.

Cuando la mente no está en consonancia con la ley cósmica en armonía con el Ser, no está funcionando de completo acuerdo con las leyes de la naturaleza. Una mente tal puede emitir una influencia de desarmonía sin saberlo y sin intención.

O bien la mente funciona con naturalidad de modo que todas las leyes de la naturaleza estén de acuerdo perfecto con la ley cósmica creándose alrededor del individuo un ambiente que vibre con el valor del Ser, o se perturba la armonía porque la mente no está establecida en el nivel del ser de forma espontánea.

El ambiente de un individuo no puede hacerse de ningún modo tranquilo y sosegado como llega a serlo su cuerpo cuando la mente trasciende y se establece en el Ser. El sistema nervioso se lleva a un estado de actividad y no actividad, una situación que no es ni dinámica ni estática y allí alcanza el nivel del Ser. No es posible producir este estado de equilibrio perfecto en el medio ambiente porque las leyes de la naturaleza que operan de acuerdo con el propósito cósmico de la evolución lo están activando perpetuamente.

La naturaleza va siempre hacia adelante haciendo evolucionar siempre a la totalidad de la creación. No es posible por tanto llevar la naturaleza al nivel de Ser trascendental. Pero debido a que el campo perpetuo siempre cambiante de la naturaleza está perpetuamente impregnado del Ser, es posible hacer que el Ser trascendental vibre en el medio ambiente al eliminar la desarmonía que pudiera irradiarse por un individuo que no está cósmicamente evolucionado. Esta desarmonía tiene que ser comprendida debidamente.

Cualquier pensamiento o actividad realizados por el individuo que está en concordancia con la evolución natural del propósito cósmico, crea una influencia que concuerda con las leyes naturales. Pero si la persona no está en conformidad con el propósito cósmico, está en contra del sentido natural de la evolución y se crea tensión en todo ambiente; se causa tensión en todas las leyes de la naturaleza sometidas a esa influencia. En el ambiente se ponen en movimiento corrientes opuestas a las condiciones naturales de la evolución y se viola el flujo natural de la evolución individual y cósmica.

Aquí encontramos la razón para una forma de vida virtuosa. Todo lo que es moral, virtuoso y verdadero en la vida está de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Todo lo que es inmoral, pecaminoso y nocivo va en contra de la evolución.

Cuando una persona piensa, habla o actúa incorrectamente, violenta las leyes de la naturaleza que funcionan en su vecindad y causa desarmonía en ellas, esto se puede sentir. Si uno entra en la habitación de un hombre perverso, comienza a sentir su mala influencia. Si se entra en la habitación de un hombre bueno, inmediatamente se percibe la influencia de armonía. Su influencia la retienen las paredes; el hombre está por así decirlo, en la pared, en el techo y en el suelo de su habitación. Esa influencia de armonía se percibe a su vez como un bienestar interior. Cuando uno se siente feliz, el sentido de armonía y benevolencia que crea en la habitación del amigo está de acuerdo con el proceso de la evolución.

Cuando un individuo ha alcanzado la conciencia cósmica, todos sus pensamientos y acciones son parte del propósito cósmico. Cualquier cosa que él haga, hable o piense ayuda al proceso de la evolución y a neutralizar la influencia antinatural que crean en el ambiente las mentes que permanecen desarmonizadas.

Al elevar la propia conciencia al nivel de la conciencia pura uno sitúa de forma natural al medio ambiente y a las circunstancias en armonía con el propósito cósmico, es decir de acuerdo con el Ser cósmico. Esto significa difundir el valor del Ser en el medio ambiente o llevar el medio ambiente al nivel del Ser.

¿Qué queremos decir cuando hablamos de llevar el medio ambiente al nivel del Ser? Queremos decir que el individuo no emite vibraciones o influencias que puedan de algún

modo ser opuestas al proceso natural de la evolución o que puedan crear falta de armonía en el funcionamiento natural de la creación en todos sus diferentes niveles. Por lo tanto para que el Ser pueda continuar en perfecto acuerdo con todos los diferentes estratos de la naturaleza en el ambiente del individuo, éste no tiene más que elevarse al estado de conciencia pura. Así es cómo el individuo coloca su medio ambiente bajo la gracia del Ser y evita crear resistencia entre la ley cósmica y las innumerables leyes de la naturaleza que funcionan en los diferentes estratos de la existencia.

Cuando la respiración de un individuo se adapta al impulso de la vida eterna, la salud del individuo se pone en el nivel de la salud eterna de la vida cósmica. Cuando el Ser está establecido en el nivel consciente de la mente, el cuerpo sirve al propósito de la evolución cósmica. Una mente y un cuerpo tales inundan el ambiente de salud perfecta.

Así pues, sólo cuando el Ser está establecido en todos los niveles de la vida individual, es posible tener un estado de salud perfecta en todos estos niveles. Cuando todos los diferentes aspectos del árbol están saturados de savia, sólo entonces, la totalidad del árbol respira perfecta salud; si alguna parte del árbol pierde su contacto directo con la savia, esa parte comienza a secarse. De modo semejante, cuando algún aspecto de la vida individual pierde su coordinación con el Ser, comienza a sufrir falta de Ser. Cuando el ambiente deja de recibir la influencia del Ser a través de los individuos, pierde salud y se vuelve tenso. Esto como hemos dicho, lo percibe el individuo: no le aporta un sentido de armonía y paz, sino más bien el de fatiga y agitación, de tensión y miedo.

Cuando el cuerpo no tiene la oportunidad de ir al nivel de Ser, pierde la fuerza de la vida. Cuando al sistema nervioso no se le lleva a ese estado de alerta en reposo, el cuerpo se fatiga; exactamente igual que una máquina que funciona de modo continuo, sin parar nunca, sufre un gran desgaste. Pero, si a la máquina se le da un descanso a intervalos, sufre menos desgaste y tiene una vida más larga. De forma similar, cuando se le lleva al cuerpo a este estado de alerta en reposo, donde se pone al sistema nervioso en condiciones de que la mente experimente el Ser trascendental, el cuerpo está descansando y no permanece continuamente bajo el esfuerzo; así comienza a mantener su nivel de vida normal, libre de fatiga y tensión. Cuando la mente está siempre vagando en el campo del deseo, dudando

entre diferentes caminos y objetivos en la vida relativa, no encuentra la gran meta de la bienaventuranza eterna. Nada en el campo relativo podría en modo alguno dar felicidad duradera a la mente porque todo en el es perecedero y siempre cambiantes. De este modo, la mente, con su aspiración de felicidad insatisfecha, anda errante todo el tiempo, buscando en el campo de la variedad un punto en el que pueda descansar en satisfacción eterna. Una persona con una mente así, alcanza satisfacción y la felicidad duraderas sólo cuando se armoniza con la conciencia de la bienaventuranza del Ser.

Este estado es el que proporciona la felicidad eterna a la mente y le da firmeza. Él le trae plenitud y éste es su estado más saludable, puesto que aquí ah conseguido la finalidad de la vida, la conciencia de bienaventuranza eterna.

Así pues, vemos que estableciendo la mente en consonancia con el Ser a través del proceso de la Meditación Trascendental, es posible permanece en un estado de salud mental y física perfecta y mantener la salud mental y física perfecta y mantener la salud del ambiente. Éste es el camino para llegar a la salud perfecta, en todos los niveles de la vida individual.

El problema de la salud no se resuelve hasta que lo consideramos desde todos los aspectos de la vida del individuo: su mente, cuerpo, medio ambiente y el Ser. Si no consideramos el Ser, no quedará atendido el requerimiento para la salud mental y física; lo mismo que, si no tomamos la savia en consideración, no pondrá mantenerse la salud del árbol, de sus ramas, de sus flores y de su fruto.

Un jardinero hábil, al ver una hoja que está secándose, no se molesta en tratar la propia hoja. El ve esto como una señal de peligro para todo el árbol. De modo que dirige su atención a la raíz, la riega y, actuando de esta forma, hace que la savia alcance todas las partes de árbol.

De manera parecida, cuando un hombre ve que su ambiente esta tenso, su mente fatigada o su cuerpo sufriendo de alguna enfermedad, sabe que éstos son síntomas de peligro para su vida entera. Si es hombre sensato ira ala raíz del problema.

La influencia perjudicial, de cualquiera clase que sea, emitida desde la mente y el cuerpo de un individuo, crea tensión en el ambiente. La tensión en la mente se produce por una forma de actividad errónea. Cuando el proceso de pensar no está de acuerdo con la intención cósmica de las leyes de naturaleza, crea tensión y sufrimiento en el cuerpo y la mente, y produce tirantez y una influencia negativa en el ambiente.

Los fracasos y los deseos insatisfechos proceden de que la corriente de la vida individual no está en armonía con las leyes de la naturaleza. ¿Cómo se puede remediar esto? La física, la química, la biología, la filosofía, la anatomía y todas las diferentes ramas del saber investigan distintas leyes de la naturaleza son innumerables y la forma de relacionarse, variada. No es posible conocer humanamente todas las leyes de la naturaleza, Pero, llevando la mente al nivel de la ley cósmica, puede ponerse en armonía con cada una de las leyes de la naturaleza. A menos que la vida de un hombre esté armonizada con la naturaleza, siempre producirá tensión contra la corriente natural de la evolución. La tensión producida en el ambiente tiene su mayor reacción sobre el propio individuo. Por esta razón, existen la discordia, la enfermedad y el sufrimiento.

Si la salud de un individuo ah de considerarse adecuadamente, no puede considerarse por secciones. La salud de una mano solo puede entenderse en términos de salud de todo el cuerpo y, la salud de todo el cuerpo solo puede entenderse en términos de todo el sistema nervioso que, a su vez, solo puede entenderse en términos del Ser porque, en el fondo, es el Ser quien es la esencia de la vida individual y su base misma. El problema de salud solo puede resolverse si existe coordinación en la mente y el Ser, entre el cuerpo y la mente y, entre el ambiente y el cuerpo.

No basta considerar la salud de una persona en términos de fisiología o psicología únicamente. El problema de salud solo se resolverá cuando se resuelva el problema de la vida como una totalidad.

Pero debe recordarse que la consideración separada de los distintos aspectos de la vida individual no es suficiente. También es de vital importancia considerar la coordinación entre ellos.

El resultado de la investigación en el campo de la ciencia médica es que las nuevas teorías de la psicología y los hallazgos en fisiología tratan el problema de la salud desde un punto de vista muy limitado. Por consiguiente, sólo pueden considerarse aspectos parciales de la salud. Por esta razón, el sufrimiento continúa existiendo.

No es nuestra intención enfatizar el daño que se hace a toda la personalidad tratando el problema de la salud una manera parcial, ya que la profesión médica y los psicólogos son ellos mismos conscientes de las limitaciones que obstaculizan su camino.

Cuando se aborda el problema del sufrimiento –físico o mental – hay que hacerlo en el nivel de las causas, en su raíz, con el objeto de producir resultados duraderos. La causa de todas las causas en la vida es el Ser. Y todas las causas del sufrimiento se originan por una coordinación insuficiente entre el ser y los diferentes planos de la vida individual. De modo que, si el objeto es a salud perfecta, hay una fórmula para una salud estable en todas las esferas de la vida. Esta fórmula está basada en la coordinación entre el Ser y la mente, entre el Ser y el cuerpo, entre el Ser y el medio ambiente.[1]

La causa del sufrimiento físico y mental en el mundo es la ignorancia del ser y la ignorancia del hecho de que, infundiendo el valor del Ser en la mente, en el cuerpo en el medio ambiente, puede eliminarse la causa básica de toda enfermedad y sufrimiento.

Es tiempo de que la profesión médica en diferentes países, considere el valor del Ser y de que someta a prueba científica los efectos fisiológicos y psicológicos de la Meditación Trascendental, para que la salud mental y física de todas las personas pueda beneficiarse del Ser. En este momento casi todos los países del mundo, hay gentes practicando la Meditación Trascendental, que serian buenos sujetos para hacer pruebas que determinaran los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen debido a la influencia del Ser. Muchos miles de estas personas han visto que su salud mejora, que su comportamiento hacia los demás se vuelve más satisfactorio y que mantiene la armonía en el ambiente a todos los niveles.

1. Ver: Cómo Llegar al Contacto con el Ser

CAPITULO OCHO

EDUCACIÓN

El propósito de la educación es cultivar la mente de la persona de modo que esta pueda lograr todos sus objetivos en la vida. La educación, para justificarse a sí misma, debe capacitar al hombre para hacer su uso del pleno potencial de su cuerpo, mente y espíritu. También debe desarrollar en él la habilidad de hacer el mejor uso de su personalidad, de su medio ambiente y de sus circunstancias, con objeto de que pueda realizar el máximo en la vida para sí mismo y para los demás. Hay tremendas posibilidades latentes, que a los jóvenes nunca desarrollan durante su vida de estudiantes: la época más valiosa para poner los cimientos de sus carreras.

Cuando una viaja y se encuentra con personas de diferentes nacionalidades, uno se da cuenta de que la opinión pública de casi todos los países está insatisfecha con el sistema de educación imperante. En ningún país del mundo hay personas reamente satisfechas con él. No habrá muchos que puedan señalar con exactitud, qué es lo que falta en el presente plan de estudios de las escuelas, institutos y universidades. No obstante, hay evidencia de que existe insatisfacción en todas partes con respecto a los programas en vigor. No sólo están descontentas con ellos las masas, sino que eminentes autoridades de la educación también hablan de sus deficiencias.

Lo que está faltando es un sistema completo de educación, que dé profundidad a un programa y capacite a los estudiantes para convertirse en ciudadanos responsables, plenamente desarrollados en todos los valores de la vida establecidos en una conciencia y un entendimiento superiores.

Las materias deben enseñarse de tal modo que hagan comprender con toda claridad a los estudiantes la amplitud total de la vida. Cualquier materia que ellos elijan, debe

presentarse de tal modo que les dé un panorama completo de todos los valores de vida. En el momento actual, con la llegada de nuevas ideas a todos los campos del aprendizaje, se añaden más y más materias a los planes de estudio y, cada materia especializada, se convierte en sí misma en una nueva rama de saber.

Obviamente, cada rama del saber alcanza desde el más elemental al más avanzado estudio de su especialidad particular. Pero ninguna ah alcanzado todavía la cima del conocimiento en su propio campo. Cada una de ellas presenta grandes hallazgos, pero otros mayores esperan todavía a las generaciones venideras. El conocimiento supremo cualquier materia está afuera del alcance del estudio actual. Así que todas las ramas del saber están en un estado muy incompleto. Es necesario que la sabiduría del Absoluto complemente cada una de las ramas del conocimiento.

El estudio del Absoluto, revelará a los estudiantes los grandes y escondidos valores de la vida que se encuentran más allá de la fase obvia, fenoménica de la existencia. Les dará un sentido más profundo del existir, una visión más amplia de la vida y una intuición del océano insondable de la sabiduría. También les revelará las posibilidades de alcanzar en la vida valores mucho más grandes y más elevados que los que encontramos en el nivel de la existencia relativa. Si se practicara la técnica de la Meditación Trascendental, junto con el estudio del absoluto se conseguiría la finalidad de la educación, en el sentido verdadero de la palabra.

Estudiantes con iniciativa en muchos países, están ya descubriendo esto por si mismos cuando practican la Meditación Trascendental. Por ellos, y sus compañeros de estudio que les superan con mucho en número y , que hasta ahora no conocen esta técnica, recibirán ayuda inestimable si las autoridades educativas de todo el mundo introdujeran en los programas de todas las escuelas y universidades este estudio practico del Absoluto.

Los sistemas de educación actuales sólo dan a los estudiantes conocimiento superficial. No hay nada en la educación hoy día para desarrollar los valores internos de la mente, del cuerpo y del espíritu. Cualquiera sea la educación que se recibe, esta simplemente en el nivel superficial. En toda asignatura se da cierta información sobre el tema de que trata y, si el estudiante es capaz de recordar la información, aprueba el curso.

El sistema actual de enseñanza sólo prepara al alumno para una carrera que primordialmente le pertrecha para ganarse el sustento.

Conseguir información sobre el mundo interior de la mente y el espíritu es imposible. Sorprende ver cómo los aspectos internos de la vida, que forman precisamente la base de toda la vida, que forman precisamente la base de toda la vida y existencia exterior, se han ignorado durante tanto tiempo en todo el mundo. Ha llegado ahora el momento de que se provea a los estudiantes de una formación sobre las esferas internas de la vida, junto con la naturaleza exterior de las diferentes ramas del conocimiento. Sin la sabiduría del Absoluto y sin la práctica de la Meditación Trascendental para desarrollar las facultades mentales, la educación permanece incompleta. A los estudiantes de esta generación se les priva y la base permanente de la existencia, por el único motivo de que se ignora este sistema de Meditación Trascendental por parte de aquellos que organizan el programa actual de educación en cada país.

Cuando al estudiantes se le da solamente información superficial sobre su asignatura, no tiene base desde la que sondar ese tema con verdadera profundidad. ¿Cuánto podríamos llegar a conocer e investigar físicamente del mundo a través del examen de los fenómenos? El universo es tan vasto y la creación tan ilimitada que no es posible analizarlo todo minuciosamente en su inmensidad infinita.

Por este motivo el sistema de educación actual no consigue apagar la sed de conocimiento. Excita la sed, pero no cuenta con los medios para satisfacerla.

Es casi siempre verdad que, a medida que un hombre estudia cualquier campo, encuentra delante de él un campo desconocido todavía mayor. Por mucho que se conozca sobre una materia, un estudio más avanzado sólo puede revelar al estudiante una amplitud de conocimiento mucho mayor que todavía se desconoce y al que no tiene acceso. Los sistemas actuales de enseñanza ayudan más a exponer lo que se ignora de un tema que a proporcionar conocimiento de él. Éste seguirá siendo el caso en tanto continúen basándose en la información únicamente.

El único medio de salir de este deplorable estado, es encontrar el medio de cultivar la mente desde dentro para hacerla fuerte de forma que, cuando se estudie una materia en el nivel de la información, también sea posible explorar sus regiones más profundas.

Si se proporcionara esta cultura interna al estudiante de cualquier rama del saber, junto con su curso acostumbrado de educación, éste se complementaria con un desarrollo de la mente y de todas las facultades mentales desde el interior.

El producto de tal sistema seria un hombre realmente bien preparado. Ésta sería una educación que no dejaría cerrada a la mente ninguna puerta del conocimiento y que haría posible que todo estudiante poseyera un conocimiento total de su materia. Entonces, los ciudadanos del mundo, obtendrían realmente beneficio de lo que llamamos educación.

Un sistema tal crearía, no la mera habilidad de ganarse la vida por medio de un trabajo, si no que revelaría al hombre en desarrollo la verdadera importancia de su vida interior. Así él llegaría a tener un carácter decidido y brillaría en su carrera. Todo hombre estaría pródigamente equipado para adquirir un gran conocimiento de cualquier materia.

La provisión de una amplia variedad de materias no hace otra cosa que dar oportunidades al estudiante de elegir una de entre ellas. Pero toda persona tiene unas facultades mentales tan tremendas, latentes dentro de sí que, si pudiera desarrollarlas adecuadamente durante el curso de su vida de estudiante, cada ciudadano del mundo sería una personalidad sumamente desarrollada que utilizaría todas sus capacidades latentes para el bien propio y el de los demás.

Sin una técnica para desarrolla las facultades mentales, el genio que hay dentro del hombre se pierde sin más. Hemos visto[1] que, durante el proceso de interiorización de la meditación, la capacidad consciente de la mente se expande hasta el límite de sus posibilidades. Al salir de la meditación, las facultades internas en potencia transcendental, aparecen en el exterior para vivirse en medio de todos los valores relativos de las formas y fenómenos del mundo.

1. Ver: Cómo Llegar al Contacto con el Ser.

Este sistema, que constituye un acercamiento fácil al desarrollo mental, al despliegue de todas las potencialidades latentes y un modo directo de profundizar en los valores espirituales de la vida interior y de glorificar los valores materiales mediante la luz del Yo interno, es una técnica simple y directa de educación desde dentro. Dentro introducirse en los programas para los estudiantes, al menos en los colegios y universidades, con el fin de que pueda nacer una nueva humanidad, desarrollada en plenitud de facultades, libre de deficiencias y de la ignorancia sobre los valores internos de la vida.

Esto es lo que cada país necesita. Cualquiera de ellos que la introduzca, pronto conseguirá grandes ventajas sobre otras nacionalidades. Sus ciudadanos serán muchos más capaces en todos los campos del pensamiento, la palabra y la acción; por que estarán utilizando su pleno potencial. Un país así tendrá mejores empresarios, técnicos, gobernantes, científicos, sociólogos; mejores personas en todos los campos de la vida. Sus gentes estarán más integradas en su personalidad; serán más felices y más pacificas.

El sistema está ahí; ya ah sido puesto a prueba y su valor demostrado en todas las partes del mundo. El que se adopte puede no depende enteramente de las autoridades educativas. Es más que probable que sean los propios estudiantes quienes lo exijan, ya que muchos de ellos lo están practicando ya con éxito considerable.

Analicemos ahora a la luz de la meditación distintos campos de estudio y veamos cómo, esta práctica y el estudio del Absoluto, pueden enriquecer cada materia y llevar gloria al campo entero de la enseñanza, dando satisfacción a su finalidad de conjunto.

LA ECONOMIA

La economía es la ciencia de la producción, distribución y consumo de recursos para satisfacer las necesidades humanas. El objetivo de la economía se alcanzaría si pudiese crearse una situación de abundancia material, podría crearse; pero es difícil decir si llegaría a satisfacer al hombre y le dejaría contento. Hoy día incluso aquellos que tienen abundancia

material en sus vidas individuales, no están satisfechos del todo. Si no se consigue dar satisfacción al hombre, el objeto real de la economía queda frustrado

Podemos afirmar con énfasis que, a menos que un hombre alcance felicidad inmutable no estará contento y satisfecho con la vida. El proporcionar esta satisfacción duradera es la aspiración última de la economía. Parece, por tanto, que al campo de la economía. Parece, por tanto, que al campo de la economía no debería restringirse a la producción y consumo de objetos materiales, sino tendría que extenderse a ofrecer felicidad suprema y permanente a todo el género humano.

La experiencia del Absoluto es un medio directo para alcanzar la felicidad interior, la gran felicidad que puede llegar a ser una parte integrante de la naturaleza de cada persona. De este modo, hallamos que la meditación satisface el objetivo sumo de la economía. Los economistas de vanguardia no tienen más que introducir esta Meditación Trascendental en sus estudios. La meditación también mejora la capacidad la eficiencia en el trabajo de los hombres y enriquecerá directamente el campo de la economía en ese plano material, que en el presente, tiene acaparada toda la atención. Vemos pues que la meditación es indispensable para la economía, incluso dentro de sus pretensiones actuales.

Los estudiantes que investiguen encontrarán que éste es un tema muy valioso para estudio y desarrollo. El entendimiento de que el Absoluto es imprescindible para realizar el objetivo de la economía, llevará el tema más allá de las limitaciones de sus actuales teorías, extendiendo el ámbito de sus estudios, a los que son sus límites reales.

Si el campo de la economía se limita a la sola creación de abundancia material, parecería defraudar su verdadero fin.

LAS HUMANIDADES

Las humanidades –filosofía, teología, literatura, historia—se ocupan de registrar lo que el hombre ah considerado de valor y lo que debe tenerse por valioso en las diferentes esferas de la vida humana. La base de todos los valores relativos de la vida es el Absoluto,

que es el origen y el fin de todas las cosas. Sin un conocimiento apropiado del Absoluto, por tanto, el progreso en las humanidades quedara incompleto.

El campo de estudio de las humanidades debe extenderse más allá de su actual amplitud, para incluir la experiencia directa del Absoluto. Parece esencial que su estudio se introduzca como parte del estudio de las humanidades.

La filosofía aspira, en efecto, al estudio del Absoluto. Pero sin experimentarlo directamente no puede formarse un concepto de su naturaleza, en el campo de la lógica y el discernimiento.

Sin meditación, la meditación la mente nunca puede experimenta las regiones más sutiles de la existencia relativa, ni conocer nunca la naturaleza del Absoluto y así, el estudio de las humanidades quedará incompleto. Las humanidades, como se enseñan hoy, no ayudan a nadie a tener una fuerte convicción sobre la vida y en sus fines superiores.

El estudio de las humanidades sólo se complementará con la práctica de la Meditación Trascendental. Esto únicamente puede satisfacer la necesidad apremiante de expandir la esfera de las humanidades más allá de su límite actual, capacitándolas para cumplir sus fines.

LA POLITICA

El propósito del estudio de las ciencias políticas es aprender cómo organizar mejor a los seres humanos para aumentar la paz y la felicidad en sus vidas. Esta ah sido la visión aceptada del papel de la ciencia política desde la época de Confucio.

Para mejorar el mundo, mejoraremos la nación; para mejorar la nación, mejoraremos la comunidad; para mejorar la comunidad, mejoraremos al individuo. A medida que el individuo se perfecciona así mismo, la familia tiende hacia la perfección: desde la familia, el efecto se deja sentir en la comunidad; desde la comunidad, en la nación y en el mundo.

El mero estudio de las instituciones políticas en diferentes países y sus partidos políticos y sus costumbres, en modo alguno ayudan al hombre a mejorar como hombre. Por lo tanto, si el ámbito de las ciencias políticas se restringe a esta forma es estudio, su propósito quedará sin realizar. La Meditación Trascendental descubre potencialidades latentes y mejora la habilidad del hombre en todas las esferas de la vida. En consecuencia, parece esencial que se incluya la práctica de la meditación dentro del estudio de las ciencias políticas.

Cuando el conocimiento de las organizaciones esté basado en facultades internas totalmente desarrolladas, de modo que las cualidades y aptitudes del hombre se mejoren, el estudio de la ciencia política habrá alcanzado su amplitud total y logrará su objeto.

LA SOCIOLOGIA

La sociología estudia el comportamiento del grupo de la comunidad. Pretende mejorar la condición del hombre mediante el perfeccionamiento de sus instituciones sociales. Las relaciones mutuas de los miembros de una comunidad establecen los criterios de una sociedad. El comportamiento social de los miembros, depende del estado de sus mentes individuales. Cuando un individuo sufre de insatisfacción interna, su comportamiento hacia otras personas se halla condicionado por motivos ocultos para realizar sus propios fines. Esto trae artificialidad a sus relaciones y, a la larga, las vicia y, de ese modo, la armonía de la vida colectiva se rompe.

A menos que la sociología aspire a aumentar la satisfacción interna de las individuos y su amor por los demás, su propósito no se realiza.

Los científicos sociales, cuya propia personalidad no está convenientemente integrada, no pueden estudiar de forma satisfactoria las relaciones humanas, o aplicar un conocimiento de la ciencia social para mejorarlas. La Meditación Trascendental conduce a la mente a la felicidad interior, dándole satisfacción interna que produce, como resultado, un modo de pensar justo y un sentido adecuado de valores. La satisfacción interior nos

inclina naturalmente a una mayor tolerancia, y nos da capacidad de armonizar relaciones que están en conflicto. El amor espontaneo a los demás crea armonía en el grupo.

La mejora de las relaciones sociales depende de la predisposición y de una aptitud para adaptarse a naturalezas diferentes y circunstancias variables, dentro de la sociedad. Las relaciones sociales mejoran desarrollando las cualidades de la mente y del corazón de los individuos.

Alguien cuyo corazón y mente no se han armonizado, no podrá tener una visión completa de la vida, de su medio ambiente o de las relaciones entre las personas. El intelecto de un científico social debe ser tan agudo, perspicaz y comprensivo que combine la inocencia de un niño con la sabiduría de un anciano. Sólo entonces podrá entender lo completas y acabadas que son las relaciones entre padre e hijo. Un científico social debe, además, ser capaz de entender el comportamiento entre tiranos sin escrúpulos y el pueblo inocente, indefenso y oprimido y, de llevar a cabo una mejora en él.

LA PSICOLOGIA

La psicología escoge como área de estudio el campo de la mente humana. La psicología fisiológica estudia cómo la naturaleza del cuerpo afecta la función de la mente, mientras que la psicología de la personalidad se fija en las diferencias individuales en el campo del pensamiento. El propósito de estas dos ramas de la psicología es comprender el comportamiento humano normal anormal, y utilizar este conocimiento para ayudar a los individuos a integrar sus personalidades. El proceso de integración, primero, fomenta la normalidad de la mente consciente y, después aspira a desarrollar la mente subconsciente.

La intención de la psicología es correlacionar los estados consciente y subconsciente de la mente humana. Este es un ideal magnifico y, en lo que se refiere a su realización práctica, el método para llevar a una mente anormal a un estado de normalidad puede estar justificado; pero os intentos de análisis actuales para correlacionar el consciente con el subconsciente son muy decepcionantes en sus resultados.

Las tentativas para sacar recuerdos reprimidos de experiencia traumática, sólo alcanzan los niveles más profundos de la mente consciente que pueden considerarse como los niveles más profundos del subconsciente, posee la capacidad de experimentar los campos más sutiles de la creación, que se encuentran fuera del alcance de las percepciones ordinarias.

La insatisfacción interna que siente la gran mayoría de las personas, que no son ni neuróticas ni psicóticas, ciertamente indica que es necesaria una técnica para conseguir la felicidad interior. Si la psicología moderna pudiera satisfacer esta necesidad, el estudio de la mente en la línea actual podría considerarse útil y digno de consideración. Pero ¿de qué utilidad es un estudio de la mente que fracasa en ambos terrenos, en el de desarrollar las facultades mentales latentes y en el de satisfacer la sed felicidad?

El sistema de Meditación Trascendental es un método para agudizar la mente hasta el límite de su refinamiento posible. Es un proceso que pone en actividad de los niveles latentes de la mente subconsciente y que desarrolla facultades ocultas, sacando a la vida la felicidad interior del alma mejorando todos los aspectos del pensamiento, palabra y acción del hombre, para su propio bien y el de la sociedad como un todo.

La psicología llegará a ser de utilidad únicamente si esta meditación se hace parte integrante de su estudio y se adopta por psicoanalistas y psiquiatras. Es cierto que muchos psicólogos avanzados, que son capaces de juzgar la importancia de su ciencia, encuentran en verdad que algo le falta a la psicología moderna puesto que, en la práctica, han encontrado que no son capaces de producir efectos tan intensos como desearían.

Los efectos de la Meditación Trascendental van más allá de todos los límites establecidos por el psicoanálisis, que se afana por traer a un estado consciente sólo el material reprimido del área preconsciente de la psique; pero que deja de correlacionar la mente consciente con los niveles más profundos del subconsciente.

El psicoanálisis no alcanza a descubrir las facultades latentes, por no hablar de su fracaso en llegar al estado de conciencia pura más allá del subconsciente.

Los investigadores en psicología pueden fácilmente experimentar por si mismos la eficacia de este método y, así, estarán en posición de elaborar teorías que superen el alcance de la psicología actual.

LAS CIENCIAS NATURALES

Las ciencias naturales estudian el cosmos en niveles diversos de organización: en los niveles subatómico: atómico, molecular, celular y de organismos biológico, de la creación objetiva. Les interesa el modo en que operan materia energía, para producir los diferentes aspectos de la creación. El fin es dar al hombre un grado de dominio sobre estas fuerzas, para mejorar su bienestar material. Al esforzarse en alcanzar los aspectos más sutiles de la creación y finalmente encontrar la causa última de ella, las ciencias naturales, aspiran a utilizar el conocimiento de la causa última de la creación, para controlar los fenómenos y, de ese modo, hacer el hombre dueño del cosmos.

Todo esto es jurisdicción propia de la mente. Si la mente del científico está libre de las preocupaciones y sufrimientos de la vida, si tiene paz y satisfacción, si es feliz, si su intelecto es agudo y su capacidad de discernimiento es refinada, si tiene una intuición de gran desarrollo y gran previsión, ciertamente será capaz de descubrir mucho más de lo que se ah llegado a saber hasta ahora, durante muchos siglos de investigación científica.

Todas estas cualidades de la mente se desarrollan con facilidad a través del sistema de la Meditación Trascendental. En su ausencia, los hallazgos de los científicos modernos se deben en gran parte al azar o al accidente, en el curso de lo que se llama método de investigación sistemática. Tales hallazgos accidentales por mentes incompletas, en el campo de las fuerzas naturales, han producido los medios de destrucción para la humanidad. Como un niño que juega con todo lo que encuentra, incluso con una rama ardiendo o un carbón encendido, las mentes incompletas de los científicos de hoy en todo el mundo, estarán jugando con cualquier cosa que encuentran por azar durante sus experimentos incluyendo las fuerzas atómicas y nucleares.

Si reflexionamos con seriedad, debe sernos evidente que, sin el estudio Absoluto, la educación carece de significado. Queremos esperar que aquellos que determinan la marcha de la educación en todas las partes del mundo, aprovecharán sin vacilar esta oportunidad para abrir un camino firme y suave para la educación completa de las generaciones presentes y futuras.

CAPITULO NUEVE

EL METODO POR EXELENCIA PARA LA REHABILITACION

La necesidad de rehabilitar a los delincuentes y criminales, es un antiguo problema que ah atormentado a muchas civilizaciones. Hasta ahora no se ah hallado una solución eficaz al problema de hacer de los criminales y delincuentes, individuos útiles.

El crimen es el camino más corto y rápido para satisfacer un deseo vehemente, un camino que está más allá de los medios normales y legales. El crimen, la delincuencia y las diferentes formas de comportamiento antisocial, expresan las tensiones que resultan de una profunda insatisfacción de la mente, de una mente débil y de emociones desequilibradas. Una mente débil es la que carece de equilibrio y de un sentido de la proporción.

Ninguna aproximación al problema de la delincuencia y del crimen puede ser realmente efectiva, a menos que se remedie la debilidad básica de la mente. La solución se encuentra en aumentar su capacidad consciente y fortalecerla.

Hay muchos con talento entre aquellos que, debido a su comportamiento equivocado, son recluidos en la cárcel. Si estas personas pudieran ser rehabilitadas con éxito, en vez de ser una carga, podrían llegar a ser ciudadanos útiles, ofreciendo una contribución genuina al progreso de la sociedad.

Se ah comprobado que la práctica de la Meditación Trascendental elimina toda clase de tensiones y cambia una naturaleza dura, cruel, en otra tolerante y compasiva.

Por lo tanto, todo lo que se necesita es introducir esta práctica para asegurar la rápida y efectiva rehabilitación de delincuentes y criminales.

EL RECREO Y EL REJUVENECIMIENTO RÁPIDO

La actividad continua produce un desgaste y deterioro natural del mecanismo del cuerpo. El descanso es un medio para detener este proceso.

Un hombre trabaja a lo largo de todo el día y por la noche está cansado. Descansa durante la noche y se sientes fresco por la mañana. Una vez más, se cansa de nuevo hacia la noche. Pero, si se ocupa en una actividad que proporcione un placer que aumenta a medida que esa actividad progresa, no llega a cansarse.

La experiencia de la felicidad es un medio directo de reponer energía vital y vigorizar la mente. Si se experimenta una gran felicidad, la reposición de energía y el aumento del vigor en el cuerpo y la mente, serán grandes en la misma medida.

La verdadera finalidad del recreo es no sólo desviar la mente de una modalidad de actividad a otra, ni proporcionar pasatiempo y diversión en el nivel mental o físico, sino, en efecto, re-crear. Su propósito real es la recreación del cuerpo y de la mente, re-creación de un cuerpo y una mente frescos, re-creación de un cuerpo y una mente sana. Debe servir para re-crear una coordinación sana entre el cuerpo y la mente, así como una coordinación sana con el medio ambiente y las circunstancias propias, y una relación sana con nuestros semejantes.

El estado del Ser absoluto es el campo de la conciencia de felicidad absoluta. Por consiguiente, el propósito del recreo obtiene su finalidad máxima en el estado del Ser, que proporciona experiencia directa de felicidad absoluta.

Hemos visto que cuerpo, mente, medio ambiente y circunstancias se enriquecen todos por la influencia directa del Ser. Así pues, el propósito del recreo y el rejuvenecimiento llega a realizarse al máximo cuando se llega a la experiencia directa de la felicidad del Ser.

Hoy día el recreo –juegos, deportes, habilidades, diversión—sirve sólo para consumir energía vital, en vez de conservarla para regenerar el cuerpo y la mente. Los métodos de rejuvenecimiento comúnmente utilizados se hallan exclusivamente

comprendidos en los campos de la manipulación física, la dieta y el uso de cosméticos. La experiencia demuestra que ninguna de estas medidas produce resultados profundos. Por el contrario se ah demostrado que la práctica regular de la Meditación Trascendental produce resultados maravillosos y sumamente satisfactorios para re-crear y rejuvenecer el cuerpo y la mente.

CAPITULO DIEZ

LO CORRECTO Y LO INCORRECTO

En la creación cada cosa está tan íntimamente relacionada con todas las demás cosas que no es posible diferenciar enteramente la existencia de una de la de otra. Y la influencia de una cosa sobre todas las demás cosas es tan universal, que nada puede considerarse en aislamiento. Hemos discutido ya[1] cómo el universo reacciona a una acción individual y hemos visto que el problema de lo correcto y lo incorrecto es sumamente complicado. Sólo alguien que lo supiera todo acerca de la totalidad de la creación y fuera capaz de determinar la influencia de un acto individual sobre cada estrato de existencia, podría decir con seguridad si una acción era correcta o incorrecta.

Correcto es aquello que produce una buena influencia en todas partes. Ciertamente correcto e incorrecto son términos relativos y, por esta razón, en la existencia relativa no puede afirmarse que nada sea absolutamente correcto o absolutamente equivocado. Pero aun así, lo correcto o incorrecto sólo puede juzgarse por su influencia para bien o para mal. Si algo produce una buena influencia en todas partes, se puede decir de ello que es correcto.

El intelecto humano no tiene un criterio adecuado para lo correcto y lo incorrecto porque la razón es limitada y la visión de la mente humana es diminuta, cuando se la compara con el vasto e ilimitado campo de la influencia producida por una acción en todo el universo.

1. Ver: La Vida Individual y la Vida Cósmica.

En el estado de conciencia cósmica, sin embargo, cuando la mente individual alcanza la condición de la mente cósmica, al intelecto puede considerársele adecuado para juzgar lo correcto y lo incorrecto; pero este juicio es desde el nivel el Ser y no desde la compresión intelectual, el pensar, el discernimiento o la razón. Aquellos cuya conciencia se ah elevado al nivel de conciencia cósmica, funcionan en un nivel superior de vida correcta y, de manera natural, no se sientan afectados por las influencias de lo incorrecto. Para ellos la discusión sobre un criterio apropiado por el que juzgar lo correcto y lo incorrecto no surge.

Debemos encontrar un criterio adecuado sobre lo correcto y lo incorrecto para las personas cuya conciencia no se ah elevado al nivel de conciencia cósmica.

La autoridad de las escrituras de muchas religiones diferentes, puede surgir la duda sobre a cuál de ellas debe darse la autoridad. Aunque los lenguajes de las escrituras son distintos, y ha habido diferentes intérpretes del texto de las escrituras en épocas diferentes intérpretes en la larga historia del mundo, la verdad esencial es la misma en todas. No es necesario entrar en una historia detallada de las escrituras, pero consta que las más antiguas de ellas son los Vedas. La misma verdad esencial de la vida expuesta por los vedas puede descubrirse fácilmente en todas las escrituras que; de vez en cuando, han aparecido en diferentes partes del mundo para guiar el destino del hombre y dar una norma autorizada sobre bien y mal para el bienestar de todos. Los seguidores de cualquier religión, por lo tanto, encontrarán un criterio sobre lo bueno y lo malo en la compresión correcta de sus propias escrituras.

Un hombre que lleve una vida de acuerdo con el código escriturario de su propia religión, encontrará la verdad de la vida sin necesidad de confundirse a sí mismo con un estudio comparativo de diferentes religiones. Los que no tienen un buen conocimiento de las verdades de su propia religión, que tratan de comprender las verdades de otras religiones, únicamente se confunden más.

Si un hombre establece su propio nivel y mide las diferentes alturas de las montañas, puede calcular con precisión las diferencias de elevación entre ellas. Si no

establece su propio nivel antes de medir las diversas alturas, es seguro que se confundirá al no tener un nivel fijo de referencia.

Si no se está viviendo la verdad de ninguna religión, no es posible penetrar la sabiduría profunda de otras religiones, porque a religión tiene que viviese. No es una hipótesis para la compresión intelectual. No es como la metafísica, que examina la naturaleza de la verdad y llega a ciertas conclusiones intelectualmente entendidas. La religión es algo práctico que debe seguirse y vivirse y cuya verdad debe comprenderse viviendo y los principios establecidos en las escrituras. La realidad de la vida se entiende intelectualmente por medio de la metafísica, y es vivida en la vida diaria poniendo en práctica la propia religión. Cuando se ah comprendido la verdad de una religión, por haberla vivido, no hay ningún mal en leer los textos de otras religiones. Entonces se encontrará que la verdad de la propia religión es, en su esencia, la verdad de las religiones de los demás. Estas verdades son los criterios apropiados sobre lo correcto y lo incorrecto.

El campo del karma[1] –acción—es tan vasto, ilimitado y complejo que no es posible, intelectualmente, tener un conocimiento completo del criterio verdadero sobre acciones correctas o incorrectas. En esta área de incertidumbre, las escrituras son el criterio principal sobre lo correcto y lo incorrecto. Muchos hablan de sentimientos internos. Dicen: tengo ganas de hacer esto, así que lo hago. Pero mis sentimientos y mis actos sólo pueden ser correctos o incorrectos de acuerdo con el nivel de mi conciencia, y ¿Quién sabe si mi conciencia es absolutamente pura o no?

Es el estado de conciencia pura lo único que puede ser intachable absolutamente correcto en su inspiración, y esta conciencia pertenece únicamente al campo de la conciencia cósmica. La conciencia ordinaria del hombre se halla motivada por muchos fines egoístas. La conciencia ensombrecida por motivos egoístas no puede, de ninguna manera, causar sentimientos, pensamientos, palabras o acciones que puedan justificarse como realmente correctas o erróneas. Pero si un juicio está basado en la autoridad de las escrituras, tenemos todo el derecho para sentir en nuestro interior que hemos actuado correctamente.

1. Ver: El Karma y el Arte de Ser.

Es verdad que uno debe sentirse siempre en su interior lo correcto, o equivocado de una situación. Pero es siempre más seguro examinar este sentimiento a la luz de la autoridad de las escrituras. El propio sentimiento interior solo, no puede tomarse como criterio de lo correcto o incorrecto.

Si alguien que no tenga conocimiento alguno de las escrituras, es incapaz de decidir por sí mismo si algo es correcto o erróneo, el problema deberían decidirlo los más ancianos de la sociedad. Ellos tienen una mayor experiencia de la vida, han pasado por todas las presiones de la existencia humana, han tratado con muchas clases de gentes y han vivido todas las fases de la vida del hombre. Saben y entienden por experiencia el juego de la naturaleza y la influencia y efecto de las acciones correctas e incorrectas mucho más que los jóvenes. Han visto a unos prosperar y ser útiles para sí mismos y para los demás por sus buenas acciones, y han visto a los que, habiendo tomando el camino del comportamiento equivocado, muestran crueldad y astucia, engaño y falsedad. Han visto a tales individuos cosechar los frutos de sus propios errores y a sus familias sufrir a consecuencia de ello. Ellos hablan con autoridad, y su consejo puede ayudar a decidir lo que es correcto o incorrecto, en ciertas situaciones.

El ejemplo de los grandes hombres podría ser también un criterio. La historia registra los hechos, los éxitos o fracasos de grandes hombres, tanto buenos como malvados, en diferentes épocas y en países distintos. Los caminos que tomaron y las consecuencias que se siguieron de una forma particular de vida, son también otro criterio mediante el cual decidir modos de vida correctos e incorrectos.

Aparte de estos criterios, es conocimiento general que es correcto no hacer daño a nadie e incorrecto el hacer daño. Es correcto ver lo bueno en otros y no es correcto ver lo malo en alguien. Es correcto amar a la gente y es incorrecto el odiarla. Es correcto amar a la gente y es incorrecto el odiarla. Es correcto admirar a los hombres por lo bueno que hay en ellos y es incorrecto censurarlos por sus defectos y mal comportamiento. Es correcto dar consejo a un hombre si está equivocado e incorrecto no aconsejarle que haga el bien. Es correcto hacer cosas que serán útiles para uno mismo y para otros, y no es correcto hacer cosas que perjudicaran a alguien. Es correcto decidir la verdad, pero equivocado decir palabras que dañaran a otros aunque sean la verdad. Es correcto ser bueno con los demás e

incorrecto ser grosero con cualquiera. Esta distinción entre correcto e incorrecto es para ayudar al individuo y a toda la creación, porque como hemos visto, [1] el universo entero reacciona a la acción de un individuo. Por lo tanto, la gran responsabilidad por el bien y el mal es del individuo mismo, cualquiera que sea su nivel de conciencia.

Será bueno examinar estos puntos. Decimos que es correcto no hacer daño a nadie. Vemos que la acción y la reacción son iguales. Si una madre pega a su hijo indignada, ah pegado o golpeado a la totalidad del universo y ah producido un ambiente de rabia y de odio, de sufrimiento y discordia, no solamente en el niño, sino en todo lo que la rodea y en todo el universo. Quizás esta influencia es mucho mayor en el niño y apenas perceptible en los alrededores pero, la influencia, de todos modos, está ahí. Si, cada día, la mayor parte de las personas que hay en el mundo golpean a alguien y crean este mismo ambiente, la influencia de discordia, sufrimiento, pesar y odio, será, desde luego, suficientemente intensa para tener un efecto en todo el mundo.

Por consiguiente, es muy necesario no hacer daño a nadie. Esto es lo mínimo que un hombre puede hacer; lo mejor que puede hacer es producir una influencia de armonía, bondad, benevolencia y amabilidad.

Hemos visto[2] que las acciones de un individuo, repercuten en él desde todos los campos de la creación de forma que, si ah hecho daño a alguien, este daño volverá a él desde los innumerables campos de la creación y por un espacio de tiempo incontable. La mejor actitud, por tanto, es no hacer daño a nadie para que, en ningún momento, podamos ser dañados, y hacer tanto bien a los demás como sea posible para que, desde toda la creación, pueda volver a nosotros el máximo bien.

Hemos dicho que debemos amar a los demás por el bien que hay en ellos y, que sería erróneo censurar a alguien por su debilidad o por su mal comportamiento. Es sumamente provechoso ver lo bueno en otros. Nadie puede, en realidad, ser enteramente bueno o malo del todo, porque la vida humana es el resultado de una mezcla de bien y mal.

1. Ver: La Vida Individual y la Vida Cósmica.
2. Ver: El Karma y el Ser.

Si solamente hubiera sido buena, estaríamos en el mundo de los ángeles, donde no hay sufrimiento y donde no moran más que la felicidad y el regocijo. En la vida, sin embargo, encontramos la felicidad y el sufrimiento mezclados, lo que muestra que la existencia humana es el resultado de ambas acciones, buenas y malas. Antes de que podamos admirar a un hombre por sus buenas cualidades, debemos haber visto el bien que hay en él. Cuando vemos bien en él, recibimos un reflejo de bien. Si tratamos de ver mal en alguien, recibimos un reflejo del bien. Si tratamos de ver mal en alguien, naturalmente algún bien se refleja también en él. El acto mismo de ver bien en alguien refleja ese bien en la mente y el corazón del observador y, por consiguiente, el observador gana el bien que ve en la otra persona. Es un gran arte en la vida ver lo bueno que hay en otros. Todo el mundo tiene algo bueno.

Se cuenta una anécdota en India acerca de un sabio que vivía en Benares, la sede del saber en la India del Norte. Él admiraba siempre a los demás y nadie le había oído nunca hablar mal de nadie. Todos estaban asombrados de que este hombre pudiera ve bien a todas las cosas de la creación. Él solo admiraba, nunca permitía que su mente y su corazón se volvieran impuros por ver mal en algo o en alguien. Un día, un hombre malicioso, se figuró que encontraría algo que fuera todo malo para enseñárselo al sabio de modo que, a todas luces, sería incapaz de ver nada bueno en ello. Encontró tendido en la calle un perro muerto y podrido y, habiendo invitado al sabio a cenar con él, le llevó por una calle donde estaba el perro corrompido. Un mal olor se desprendía de él y era una visión desagradable. Cuando llegaron donde estaba, el malicioso señaló hacia el perro y comentó: “¡Qué horror encontrarse con esto en la calle!”. Pero el sabio exclamó: “¡Mira qué dientes tan blancos, cómo brillan, igual que perlas ¡”. Cuando el sabio elogiaba la blancura centelleante de los dientes del perro, el hombre malicioso cayó a sus pies y el sabio dijo: “Si no queremos ignorarlo, encontraremos algo bueno en todo cuando existe en el reino de Dios”. Este mundo es el jardín de Dios Todopoderoso y Él ah echo las flores, en toda su variedad. Tú puedes coger la que te guste, pero no tienes derecho a decir que otra es mala. Aun cuando a ti no te guste la flor, Dios la creó para alguien que la pueda admirar y que será feliz al verla. No andes siempre perdido en tu propio gusto; admira la gran variedad que hay en el jardín de Dios.

Hemos dicho que es justo aconsejar a un hombre que haga aquello que es correcto y bueno y que le ayudará a sí mismo y a otros, Hemos dicho también que sería erróneo no aconsejar a un hombre en cuanto a lo que es correcto o incorrecto, si sabemos distinguirlo. Este es un punto muy significativo para el mundo hoy día.

Se ha desarrollado un sentimiento general en la sociedad civilizada de que no deberíamos invadir los sentimientos, gustos o aversiones de los demás. Esto ah ido tan lejos, que ah motivado una creencia de que ni siquiera a los niños se les debería decir lo que hay que hacer. Se dice que no debería decírseles lo que es correcto o incorrecto, y que no debería conducírseles a hacer el bien y evitar lo que es malo. Esto procede de las ideas de la psicología, que sostienen el principio del crecimiento en libertad eclipse los principios fundamentales del crecimiento y desarrollo de la vida. Si alguien no sabe que lo que hace le va a perjudicar tarde o temprano, otro que tenga ese conocimiento debe decírselo en actitud cordial, con afecto y simpatía.

Si un niño va a coger un carbón ardiendo, pensando que es un juguete bonito y luminoso para jugar con él, es justo que los padres se lo impidan aun cuando se ofenda porque no le dejan jugar con el fuego. Tal libertad es ridícula y peligrosa para el desarrollo del hombre, para el desarrollo de la generación más joven y para el desarrollo de los inocentes e ignorantes, que no tienen sabiduría y experiencia de la vida. Es responsabilidad de la generación mayor aconsejar a los jóvenes. Aunque los jóvenes lo tomen a mal y no obedezcan el consejo, es justo informarles. Ellos descubrirán por sí mismos el resultado de no obedecer a sus mayores; pero si sus mayores no les dicen nada y dejan que el niño averigüe por si mismo lo que es erróneo, han malgastado su tiempo, y en consecuencia han sido crueles con él. Al dejar de decirle cuando sabían, lo que no era correcto o útil en su vida, faltaron a su obligación de ayudarle en el buen camino.

Es una tendencia deplorable de los padres de hoy en día que, aunque crean que el hijo debería obedecer a lo que dicen, si ven la posibilidad de que el niño tome a mal su consejo, se callan y no se lo dan. No es bondad o amor, y no es justo que los padres tomen esta actitud. El niño es joven e inexperto y no tiene una visión clara o experiencia de la vida. Los padres deben decir al hijo francamente y con amor y afecto que esto es erróneo y aquello es justo. Si él se ofende, los padres no deben insistir, porque si desobedece, tendrá

naturalmente como resultado una experiencia que le demostrará que ellos tenían razón. Esta es la forma de cultivar la inclinación de un hijo a obedecer y actuar de acuerdo con los deseos y sentimientos de los padres. Si el hijo es resentido y no obedece, al menos los padres han cumplido con su deber informándole. También es deber de los padres cuidar de que el hijo se informe sobre la acción correcta por medio de sus amigos, profesores y vecinos –por alguien a quien el niño realmente tenga cariño y obedezca—porque es su deber velar para que el hizo crezca en sabiduría y bondad,

Los niños son flores en el jardín de Dios y deben ser educados. Ellos, por sí mismos, no saben cuál es su mejor camino. Corresponde a los padres conducirlos hacia una senda que esté libre de sufrimiento. Forma parte del papel de los padres castigar al hijo si no obedece y obra el mal. Pero los hijos deben ser castigados con todo amor.

La Tendencia moderna a poner el destino de los hijos enteramente en sus propias manos, es sumamente peligrosa. Sólo conduce a que la generación joven crezca desordenadamente.

Hay una escuela de pensamiento aceptada por muchas organizaciones educativas en algunos de los países importantes que encabezan el pensamiento moderno, que es partidaria que se dé libertad a los estudiantes. A los profesores no se les permite castigarlos por mal comportamiento. La razón que se da es que el genio crece mejor libre y cuando la autoridad no le cohíbe. Un ideal semejante debe haber sido promovido por corazones muy compasivos, sólo con buenas intenciones; pero unas pocas décadas de experiencia, han demostrado que carece de mérito. El aumento en la delincuencia juvenil e infantil y las tendencias delictivas de la sociedad, ha alarmado a las autoridades de casi todos los países donde, hace sólo algunos años, se aprobaba este principio de crecimiento en libertad en colegios y universidades. Es un principio muy equivocado. Es cruel y muy perjudicial para los intereses de la sociedad no guiar y formar el pensamiento y la conducta de la generación más joven, mediante una combinación de amor y disciplina. Los jóvenes de hoy no comprenden ni respetan las normas de comportamiento decente, tradicional de su propio país. El aumento del delito es el fruto del crecimiento indisciplinado de mentes inmaduras, sin base de cultura tradicional alguna.

Es responsabilidad de los gobernantes, patriotas y hombres inteligentes, el profundizar sobre los resultados desastrosos de un modelo de educación tal, estructurado en nombre de la psicología del niño, y corregir el sistema educativo y la formación de los hijos. Los niños tienen que nutrirse con amor, y tiene que castigárseles si no tienen razón, con objeto de ayudarles a tener éxito en la vida a todos los niveles. Cada país tiene una tradición propia, sus gentes tienen su religión y su fe. A los niños debe dárseles un entendimiento de su propia tradición, religión y fe.

Los educadores hoy en día están profundamente equivocados cuando, en nombre de la democracia, no dan ya más a los niños comprensión tradicional alguna. Tales ideas privan a la gente de sus tradiciones nacionales y de la dignidad de su herencia: esto debilita a la nación. Eliminar las tradiciones de una sociedad es el mayor daño que puede hacerse a su bienestar general. Una sociedad sin tradición no tiene estabilidad ni fortaleza básica. Es como una hoja a merced del viento, arrastrada en cualquier dirección, sin estabilidad ni base propia.

En nombre de la educación moderna, la cultura de muchos países está alejándose de las viejas tradiciones. El resultado es un crecimiento canceroso de gentes sin fe, sin tradición, que viven sólo en el nivel superficial, externo de a vida.

Es de suma importancia que la corriente de sabiduría se mantenga entre la generación madura y la joven. Y es correcto decirle a la gente lo que está bien y que no hagan algo erróneo. Es necesario hablar correctamente y expresar buenos sentimientos, en un nivel digno y de una forma moderada. Si un hombre que tiene la habilidad de discernir entre el bien y el mal no habla, es culpable de no compartir su conocimiento con los demás.

Hemos dicho que es correcto decir la verdad, pero incorrecto decir palabras de una naturaleza o en un modo que perjudicarán a otros. Las palabras que hacen daño, dichas por un individuo, ciertamente repercuten en él. El daño se extiende por todo el universo y volverá al que habla desde muchos lados. El lenguaje debe estar siempre en un alto nivel de amor, admiración y perdón para los otros.

Si el hablar la verdad perjudica al medio ambiente, no debe decirse. La verdad es para glorificar la creación de Dios, y su expresión, por lo tanto, debe estar necesariamente

en ese alto nivel. No es bueno desagradar ni siquiera con la expresión de la verdad; porque la verdad es la luz de Dios: es preciosa pura, y no debe rebajársela al nivel de daño o el odio en la vida. Debe conservársela en el alto nivel de la pureza de conciencia, la altura de amor y divinidad.

La vida entera es un campo para que el individuo dé y reciba. La reciprocidad de conducta es siempre lo que ayuda a sostenerla vida de la gente y estimula su evolución. De aquí que aquellos que conocen la verdad siempre se comportan correctamente. No hay acto de caridad mayor que proveer a un hombre de algo que, directamente, le elevará y ayudará en su evolución.

No puede haber virtud mayor que ofrecer una fórmula por medio de la cual, la gente, de forma espontánea, se eleve a un estado de vida en el que su energía fluya solamente por canales correctos. Todas las virtudes tienen que asimilarse en la naturaleza misma de la mente para que puedan expresarse de manera adecuada en la vida, de modo que el bien pueda vivirse con naturalidad.

Hemos visto[1] que el único medio directo de conseguirlo, es poner la técnica de la Meditación Trascendental a disposición de todo el mundo.

Los hombres responsables deben hacer un gran esfuerzo en todas partes para cuidar que esta técnica sea dada a todos los jóvenes con objeto de elevar su conciencia. Todo el mundo tiene a su alcance mayor energía, claridad, pureza de mente, y el desarrollo de las facultades mentales. Si todo estudiante tuviera esta técnica, la generación venidera crecería en un sentido de valores verdaderos. Los ciudadanos de cada país tendrían entonces una amplia visión de la vida y un sentido verdadero de lo correcto y lo incorrecto.

1. Ver: el Arte del Comportamiento.

CAPITULO ONCE

VIDA EN LIBERTAD

La vida se vive en libertad cuando todos sus diferentes aspectos se armonizan y funcionan en total coordinación del uno con el otro, dando plenitud a su propósito último de ganar libertad eterna, absoluta, en conciencia de bienaventuranza divina.

Libertad en la vida quiere decir que la vida en todos sus planos –físico, mental y espiritual— debe ser plena, sin restricciones, ilimitada y completa.

En el plano físico se puede decir que la vida es completa cuando el medio es favorable a la plenitud de la vida. El cuerpo debe gozar de salud perfecta funcionando todos sus componentes en perfecta coordinación, de forma que ni reste valor a la vida ni obstruya el flujo de su evolución. La vida individual gozará de un estado de eterna libertad y permanecerá en plenitud de sus valores en todos los niveles, si está libre de resistencia tanto en el interior del cuerpo como fuera en el medio ambiente.

Cuando uno produce una influencia negativa en el ambiente, se perturba el funcionamiento suave de las leyes de la naturaleza que sostienen el proceso natural de la evolución. Esta resistencia al proceso natural de la evolución restringe el crecimiento de las cosas, y las mantiene como limitadas en estados menos evolucionados. Ésta es la influencia esclavizante de la acción incorrecta sobre el medio ambiente. El que hace el mal se esclaviza así mismo y a su entorno a un estado inferior de evolución.

Libertad en el nivel de la mente significa que la mente individual es capaz de hacer lo que quiere, de materializar sus deseos sin encontrar dificultades u obstáculos. Esto

confiere al status de libertad en la mente y enriquece la vida en todos los niveles, porque todo lo que concierne a la vida está relacionado con el plano mental.

Mientras la mente no funcione con su pleno potencial y no esté en posición de utilizar todas las facultades que posee, su libertad está restringida. En consecuencia, el primer paso importante para dar a la mente una libertad real es el pleno desarrollo de sus potencialidades.

Otro punto significativo con respecto a la libertad de la mente es liberarla de la esclavitud de la experiencia. Sobre este punto descansa toda la filosofía de la libertad de la vida.

Este problema, de la liberación de la esclavitud de la experiencia ah sido muy mal interpretado durante muchos siglos, y esta mala interpretación es la causa de haberse perdido en el camino directo hacia la libertad. El fenómeno de la experiencia es el campo principal del estudio metafísico y el entendimiento correcto de este fenómeno es el que proporciona un camino directo de este fenómeno es el que proporciona un camino directo hacia la liberación eterna. Un pequeño malentendido en este campo fortalece la esclavitud de la vida, en nombre de alcanzar libertad. Debido a una mala interpretación mantenida durante largo tiempo, los estudiantes de la metafísica han fracasado en descubrir la naturaleza esencial del Ser divino y, por lo mismo, en liberarse a sí mismos de la esclavitud.

Trataremos del fenómeno de la experiencia con detalle y veremos dónde reside la clave para la liberación. También descubriremos el camino directo, cuyo conocimiento ah permanecido perdido para las diferentes escuelas de metafísica durante los pasados siglos.

Analicemos el fenómeno de la experiencia de una flor. El proceso de la experiencia empieza cuando abrimos los ojos y veamos una flor. En este proceso, la imagen de la flor viaja hacia la retina del ojo y llega a la mente. La imagen de la flor impresa en la mente da la experiencia de la flor. El resultado es que la mente, cuando recibe la impresión de la flor, queda eclipsada por esa impresión. La naturaleza esencial de la mente queda obscurecida; la imagen de la flor queda impresa en ella. El observador o la mente, es como si se perdiera en la experiencia.

La naturaleza esencial del sujeto, o del experimentador, se pierde al experimentar el objeto; es como si el objeto hubiera aniquilado al sujeto, y el sujeto pierde el valor de su propia naturaleza esencial mientras está implicado en la experiencia. En la conciencia sólo queda el objeto. Ésta es la experiencia común de todo el mundo.

Cuando el objeto predomina y el sujeto es como si estuviera perdido en el objeto, se dice que el sujeto está en esclavitud. El valor del objeto ah limitado o eclipsado la naturaleza del sujeto y se ah hecho predominante, no dejando huella de la naturaleza esencial del sujeto. A esto se le llama la esclavitud del sujeto. En el campo metafísico se llama identificación del sujeto con el objeto.

Lógicamente, parece correcto concluir que la naturaleza de la esclavitud es la identificación. Pero esta conclusión es incorrecta y sumamente perjudicial. Llevados por esta conclusión errónea, pensadores y filósofos que guiaron el destino del pensamiento metafísico durante muchos siglos, defendieron prácticas para alcanzar la liberación que resultaron perjudiciales para la vida de los buscadores de la verdad. La identificación es la naturaleza de la esclavitud, concluyeron. Esta conclusión es incorrecta, pero con el objeto de investigar el mal que ah hecho, por el momento tomaremos la afirmación por verdadera y la analizaremos más extensamente.

Cuando se creyó que la identificación era la causa de la esclavitud, para liberarse se pensó, naturalmente, en términos de no identificación. Se consideró que si uno no se identifica con el objeto experimentado, estaría en un estado de liberación. Esta interpretación metafísica, que es en realidad una mala interpretación, ha dado nacimiento a varias prácticas para alcanzar la libertad. Ha defendido el mantener la autoconsciencia, como una técnica para evitar caer en la esclavitud de la identificación. Los que intentaban alcanzar la liberación tratando de mantener autoconsciencia, se dieron a prácticas que implicaban el recuerdo de Dios mientras estaban ocupados en el proceso de experiencia en el mundo, o durante la actividad de la vida diaria.

Otro método fue intentar permanecer consciente del propio Ser, durante la experiencia externa o en la actividad. Al tratar de permanecer consciente del Yo mientras miraba una flor, el aspirante empezaba a pensar: Yo estoy mirando la flor. El énfasis de este

pensamiento estaba en “Yo”. Los que trataban de mantener conciencia divina tenían en su mente la idea de Dios, recordando a Dios simultáneamente con la acción. Se pensó que si alguien se identificaba con la idea de Dios, su mente, ocupada con Dios, se liberaría de la identificación con el objeto de experiencia.

Tales prácticas de tratar de mantener autoconsciencia o conciencia divina se emprendieron con toda sinceridad. El resultado, sin embargo, fue funesto. Tratar de mantener autoconsciencia o conciencia divina en el nivel del pensar y, al mismo tiempo, ocuparse en la actividad, sólo dividía la mente. Mientras la mitad de la mente estaba ocupada en mantener autoconsciencia o el recuerdo de Dios, la otra mitad se ocupaba en la actividad externa. Esta práctica de dividir la mente, lo único que hizo fue debilitarla. El trabajo sufrió, porque no recibía la plena concentración de la mente, y la auto consciencia o la conciencia divina se quedo en un acto de pensar en el nivel consciente, superficial. El aspirante se halló con que no estaba del todo en el campo de la actividad ni tampoco en un estado de conciencia divina.

La práctica prolongada de dividir la mente de esta forma dio como resultado la debilitación de la personalidad. Los que la practicaban no cultivaron la autoconciencia ni la conciencia divina ni tuvieron éxito en el mundo. La razón es obvia. Cuando los hombres prácticos vieron que las vidas de los que se dedicaban a Dios o la metafísica, estaban mitad dentro y mitad afuera del mundo, se desarrolló una extraña actitud: empezaron a desconfiar de las técnicas de desarrollo espiritual, porque vieron que los que se dedicaban a estas técnicas no eran prácticos en la vida, eran débiles y sin dinamismo.

Un pensamiento de libertad, aunque parece bueno, es sólo un pensamiento, y no un estado. Un pensamiento de libertad es tan esclavizante como cualquier otro pensamiento. El pensamiento, por su propia naturaleza, le lleva a uno fuera de su propio Yo. Cuando la mente empieza a ocuparse con un pensamiento, entra en el campo de la dualidad, y el pensamiento eclipsa la naturaleza esencial de la mente. En consecuencia, cualquier pensamiento causa identificación.

De esta manera, el problema de la identificación no se solucionó en absoluto por medio de pensar en el propio Yo, en lo divino o en Dios. Por este motivo tales prácticas

fracasaron en producir liberación y, por lo mismo, el ansia de liberación permaneció insatisfecha y se volvió confusa por estas prácticas de ocuparse con la idea del Yo divino o Dios, en el nivel de pensar.

El error fundamental estuvo en pensar que le identificación en sí misma era la esclavitud. En realidad, la identificación no es la esclavitud. Lo que es esclavitud es la incapacidad de mantener el Ser simultáneamente a la identificación. Lo que es esclavitud es la incapacidad de mantener el Ser mientras nos entregamos a la experiencia y a la actividad.

Si la identificación afuera la esclavitud, la liberación sería posible solamente en un estado después de la muerte, donde uno cesa de experimentar y cesa la actividad. Mientras el hombre esté vivo, continúa experimentado y actuando y, así, es posible que evita la identificación durante el periodo de la existencia terrena.

La identificación no es la esclavitud, porque la liberación debe vivirse en el mundo y, vivir en el mundo, conlleva identificarse con todo lo que hay en él, por el bien de la experiencia y de la actividad la identificación no debe ser un espanto para los buscadores de la verdad. Simplemente lo que hay que hacer es cultivar un estado mental en el que, la mente, ocupada con las cosas externas, no permita que se eclipse el estado puro del Ser.

El mantenimiento del Ser nunca puede lograrse por el mero pensar acerca del Ser. El Ser puede vivirse espontáneamente en el nivel del pensamiento, sólo cuando la propia naturaleza de la mente se transforme en la naturaleza del Ser. Entonces, todas las experiencias estarán en el nivel del Ser. Sólo entonces es posible que la experiencia no eclipse o anule la vigencia del Ser. El Ser vivirá simultáneamente con la identificación.

Si uno piensa acerca del Ser, esto no es más que un pensamiento del Ser, y no el estado del Ser. Para que el Ser se establezca en la propia naturaleza de la mente, de forma que ni toda la actividad o inactividad de la vida, ni los estados de vigilia, soñar o dormir profundo lo eclipsen u oscurezcan, es necesario que la mente se transforme en la naturaleza del Ser.

Para esto es necesario que la mente se familiarice con el estado del Ser, hasta tal grado, que viva el Ser en medio de todas las condiciones y situaciones de la vida. Esto es

posible permitiendo a la mente consciente experimentar los estados sutiles del proceso del pensar, trascender finalmente el pensamiento más sutil y llegar al estado trascendental del Ser. Por medio de la práctica regular de la Meditación Trascendental, la naturaleza del Ser se estabiliza en la naturaleza de la mente, hasta el extremo que nunca puede ser ensombrecida por experiencia alguna.

Esta infusión permanente de la conciencia de bienaventuranza absoluta, establece a la mente en un estado de liberación perpetua y se mantiene el Ser incluso cuando la mente se identifica con los objetos de experiencia o actividad. Éste es el estado de liberación eterna de ningún estado de experiencia, actividad o pasividad en la existencia relativa puede eclipsar. Así es que, la liberación en la vida, pertenece al campo del Ser. Esta liberación eterna nunca puede establecerse manteniendo simplemente un pensamiento del Ser o un pensamiento de Dios.

El ser, o la Divinidad, o Dios, es algo para vivirse; un pensamiento fantasioso sobre el Ser no ayuda mucho en la vida práctica. Puede ocuparse a la mente con un pensamiento de Dios pero, aunque pueda proporcionar satisfacción psicológica, no proporciona las ventajas del contacto real con Dios todopoderoso. Un pensamiento así es solamente imaginación abstracta; no es un estado concreto. Ésta es la diferencia fundamental entre conseguir realmente establecer la liberación eterna en la vida y el permanecer dándole vueltas al pensamiento de la libertad.

Este error en el campo de la metafísica, durante muchos siglos, sólo ah contribuido a desorientar a los buscadores genuinos de la verdad y ah creado un gran vacío entre lo espiritual y lo material.

Todo el concepto de la liberación y el camino para establecerla en la vida es tan delicado y sutil, que es fácil que se pierda con el paso del tiempo. Una vez que se pierda esa sutileza. Todo el campo de la compresión y la experiencia de la realidad se vuelve confuso.

La liberación en conciencia divina se consigue llevando la mente al campo de la conciencia de bienaventuranza, y no pensando sobre la conciencia de la bienaventuranza o fingiendo su experiencia. Por desgracia, la realización de Dios o la liberación eterna sobre la tierra, ah permanecido únicamente en el nivel del pensar ordinario. Por esto, las prácticas

místicas en nombre de la iluminación y la realización de Dios han dejado a la mayor parte de los aspirantes suspendidos en el mero pensamiento de lo divino o en la esperanza del realizarlo algún día.

Con el pensamiento de Dios, la mente puede sumergirse en lo abstracto. El pensamiento puede absorber a la mente y el aspirante puede perder el concepto claro de lo que le rodea y creerse que ah experimentado el estado de conciencia cósmica. Esto es puro engaño. Por medio del mantenimiento constante de la idea de ser rey, un hombre no puede alcanzar nunca la condición de rey. Pensando que se es un rey, una y otra vez, nadie puede en realidad alcanzar realeza. Para ser rey, es necesario ser coronado y así gozar del status de un rey. Para alcanzar conciencia divina vivir conciencia divina en la vida, es necesario colocarse en el campo de lo Divino.

Dios es Omnipresente; lo Divino está presente en todas partes. Esto es conocimiento común. Así que, a menos que se lleve a la gente al nivel del Ser omnipresente, la omnipresencia de Dios no puede apreciarse. La práctica de pensar en Dios y en lo Divino ah creado, en la religión y en la metafísica, una gran barrera para la realización y ah hecho que la gente permanezca sin plenitud.

La realización de Dios es una experiencia positiva, concreta en el nivel de existencia pura. Es más real, más substancial y sublima que la existencia de cualquier otra cosa sobre la tierra. La naturaleza del Ser divino es absoluta y puede vivirse de modo fácil si se lleva la mente desde el campo de lo relativo al campo trascendental. Sólo hace falta que la mente trascienda y vuelva al campo relativo. Este es el camino directo para cultivar liberación real en la vida.

Hemos visto que mientras se está trascendiendo, la capacidad consciente de la mente se hace mayor; por lo tanto, cuando salimos de la meditación y nos entregamos a la experiencia y la actividad, la experiencia de objetos se hace más profunda, más plena y más substancial. Nos entregamos a la actividad con mayor energía, más inteligencia y más eficacia. Esta es la gloria de la realización divina. Por una parte, el estado del Ser se infunde en nuestra misma naturaleza permanentemente, y por otra, el campo de la actividad se hace

más substancial y remunerador en todos los niveles. Esto produce armonía entre las glorias de la vida espiritual interior y la material exterior.

Este estado ah sido objeto de la gran búsqueda del hombre, desde tiempo inmemorial, porque engrandece todos los aspectos de la vida. La luz del Ser interior ilumina la vida material del hombre. El énfasis de las escrituras de todas las regiones y de toda la metafísica, están en alcanzar la autorrealización y la realización de Dios, porque ésta es la meta del hombre. En el camino hacia esta meta, el hombre, de manera natural, mejora a este mundo. Él disfruta más del mundo en todos los niveles mientras goza lo Divino. El individuo disfruta del mundo al máximo porque la naturaleza de su mente es ahora conciencia de bienaventuranza y la conciencia de bienaventuranza es la base para todas sus experiencias y actividad. Este es el estado de un hombre que ah realizado a Dios. Este es el estado de un hombre con éxito en el mundo. Estos estados van de la mano, trayendo liberación eterna a la vida.

Esta liberación eterna en la vida glorifica todos los campos del pensar, hablar, actuación y comportamiento, junto con todo el campo del karma, pasado y presente. El camino de la liberación eterna es también el camino del éxito en el mundo y la clave para ello es la práctica regular de la Meditación Trascendental.

CAPITULO DOCE

EL PROBLEMA DE LA PAZ MUNDIAL

El problema de la paz sólo se solucionará total y finalmente por medio de un estado de conciencia divina, o conciencia de Dios en liberación eterna. El camino para la paz en todos sus aspectos ah sido siempre un gran problema en el mundo: la paz del individuo, la paz de la familia, la paz de la sociedad y la paz del mundo.

La base de la paz es la bienaventuranza. A menos que uno sea feliz, no puede esta en paz. La paz, sin felicidad duradera, sólo pasividad. Cuando uno duerme por la noche, hay una ausencia de actividad. A eso se le llama paz. Pero cuando uno se despierta por la mañana y de nuevo entra en el campo del pensamiento, la palabra y la actividad, encuentra que la paz que había sentido durante la ausencia de actividad no es duradera.

La paz ganada gracias al vaciar la mente de pensamientos y mantenerla en suspenso, se debe solamente a la falta de presión de los pensamientos. Cuando una mente en estas condiciones vuelve al pensar y el actuar, empieza, una vez más, a sentir las presiones de los pensamientos y de la acción. Todas estas prácticas de silenciar la mente son erróneas y, si se continúan por algún tiempo, lo único que harán será volver la mente perezosa.

Hay muchos grupos, en los que la gente se sienta en silencio a tratar de oír su voz interior, o la voz de Dios, como ellos la llaman. Todas estas prácticas hacen la mente pasiva y perezosa. Los que practican el silenciar la mente, empiezan a carecer de vivacidad. Sus caras están pálidas y no son enérgicos. Parecen pacíficos, pero son pasivos en la vida. Una experiencia tal de paz es a costa de la eficiencia en la vida ya costa de la vida misma.

Cualquier intento de silenciar la mente, con la esperanza de experimentar conciencia pura, es meramente perseguir un espejismo. Cuando se mantienen los pensamientos fuera

de la mente, ésta se hace pasiva porque permanece en el nivel consciente del pensar, pero sin pensamiento. Lo que se necesita no es un intento de vaciar la mente, si no que la mente consciente experimente los estados sutiles del pensar, que finalmente trascienda el estado más sutil y llegue al estado positivo del Ser. Mantener la mente vacía en el nivel consciente, no es más que retirarla del campo de la actividad y dejar que esté pasiva o inactiva.

Quienes practican el silenciar de la mente, pueden sentir paz en la vida, porque están practicando la negación del pensamiento. Cuando una mente que se ha hecho lenta y perezosa por medio de tales prácticas ya no es enérgica en el campo de la experiencia y la actividad, la inactividad de la mente aporta una sensación de paz. Pero siempre surge un problema serio o que el individuo tiene que estar activo o alerta, la mente siente cierta fatiga porque ah caído en el hábito de la inactividad. Tales prácticas son perjudiciales para el progreso del individuo y de la sociedad.

La paz sólo puede ser duradera, si la misma naturaleza de la mente se transforma en conciencia de bienaventuranza. La búsqueda de la paz debe perseguirse llevando la mente al campo del Trascendente, el origen de toda felicidad, por medio de la práctica de la Meditación Trascendental.

Cuando uno no tiene paz, aparecen el temor, la falta de autoconfianza y todas las nimiedades de la vida, y uno se vuelve tan desdichado que no puede pensar ni realizar nada que valga la pena. El temor es simplemente falta de autoconfianza y, la base de la confianza, es la satisfacción que sólo puede venir de la experiencia de la bienaventuranza. No hay nada en el mundo que pueda dar a la mente una satisfacción real y duradera, porque nada en el mundo puede proporcionar una felicidad que sea lo suficientemente intensa para satisfacer la gran sed de la mente. El único campo de satisfacción es el campo trascendental de conciencia de bienaventuranza. A menos que lleguemos a ese estado, nuestra paz siempre estará amenazada por todas las cosas del mundo.

La puerta de oro para la paz en la vida es la experiencia de la bienaventuranza y es fácil para todos adquirir esta gran gloria y vivirla durante toda la vida.

Un individuo influencia a todo el cosmos[1] con cada pensamiento, palabra o acción.

Por lo tanto, alguien que tenga paz en su corazón, naturalmente irradia paz y armonía, e influencia al universo entero. Los que están desasosegados, preocupados o llenos de angustia y que no tienen experiencia de la conciencia de bienaventuranza, continuamente producen influencias desfavorables en su medio ambiente. Toda actividad incorrecta, inmoral y pecaminosa produce una influencia degeneradora en el ambiente. Cuando gran cantidad de gente es desdichada, tensa y perversa, el ambiente del mundo se satura de estas influencias tensas. Cuando las tensiones en el ambiente desencadena calamidades colectivas.

Los grandes exponentes de la ciencia médica en la antigua India, Charak y Shrushut, han demostrado que mientras los hombres actúen correctamente, el ambiente permanece lleno de vibraciones armoniosas. Las cosechas son buenas, el sol brilla, llueve en el momento oportuno y la creación entera goza de todo lo que hay en el ambiente. Pero, cuando los hombres pierden la rectitud y actúan en contra de los códigos morales de la vida, se perturba el equilibrio de la naturaleza y el ambiente desencadena calamidades colectivas tales como hambres, inundaciones, desastres y todo lo que perjudica la vida en el mundo. Esto nos da una medida para valorar la salud del mundo.

Así pues, para producir un ambiente armonioso y sano para el bien de todas las criaturas que hay en el mundo, es necesario que el hombre viva en paz y felicidad. Cada hombre tiene la oportunidad de vivir de esta manera.

El problema de la paz de mundo sólo puede solucionarse solucionando el problema de la paz del individuo y, el problema de la paz del individuo, sólo puede solucionarse creando en él un estado de felicidad. Por consiguiente, el problema de la paz del individuo, de la familia, de la comunidad, de la nación y del mundo entero se soluciona por medio de la Meditación Trascendental, que es la forma directa de establecer conciencia de bienaventuranza en la vida.

1. Ver: La Vida Individual y la Vida Cósmica.

Cuando hay desacuerdo y discordia en las familias o en un grupo de amigos, parece que la desarmonía ocurre en una pequeña área solamente. Los individuos no se dan cuenta de que, por medio del rencor, la malicia, el mal comportamiento, las palabras airadas y el sufrimiento, están contribuyendo a romper y arruinar la paz en el mundo.

Todos los conflictos internacionales tienen su causa en el efecto colectivo de tensiones que los individuos han emitido el ambiente. Y los individuos no se dan cuenta de que con sus pensamientos, palabras y acciones están constantemente emitiendo una influencia de odio que crea tensión y que, llegada a un punto, estallará y les devolverá los efectos que ellos han creado a su alrededor.

Este es el momento para que, quienes están interesados en la paz del mundo, atiendan a la paz del individuo. Tratar de solucionar el problema de los conflictos internacionales, mientras se ignora el problema del individuo, es un intento completamente inadecuado para establecer la paz del mundo.

Si se produce una crisis en Berlín, las mentes de todos los gobernantes se vuelven hacia esa ciudad. Si algo ocurre en el Congo, toda su atención se vuelve hacia el Congo. Si hay lucha en los Himalaya, su atención se dirige hacia allí. Tratar de solucionar estos problemas individualmente, es exactamente lo mismo que tratar de producir salud en una hoja rociándola con agua en vez de regar la raíz. Ya es hora de que el hombre sea suficientemente inteligente para saber que, sólo regando la raíz puede ayudarse de verdad a la hoja. En sus intentos para crear la paz mundial, los hombres de estado del mundo deberían también ser ya suficientemente juiciosos para adoptar fórmulas que produzcan felicidad y paz en las vidas de los individuos.

Todos los objetos dignos de encomio de las Naciones Unidas, sólo arañan la superficie del problema de la paz del mundo. Si las mentes y recursos de los estadistas de todos los países pudieran usarse para popularizar presentar con eficacia la práctica de la Meditación Trascendental a los individuos, la faz del mundo podría cambiarse de la noche a la mañana.

Es trágico que, con toda la inteligencia y sinceridad gastadas en intentos de ayudar a la gente, apenas si se ha hecho algo para mejorar la vida del individuo desde adentro.

Mientras los hombres de estado continúen ignorando la posibilidad de mejorar las vidas de los individuos desde dentro y darles, por este medio, paz abundante, felicidad e inteligencia creativa, el problema de la paz del mundo seguirá trazándose únicamente en la superficie y el mundo continuará sufriendo sus guerras frías y calientes.

La historia registra los intentos de los hombres de estado para establecer una paz duradera en el mundo; pero, debido a que todos los intentos se hacen en la superficie de la vida internacional y no en el nivel de la vida del individuo, el problema de la paz mundial continúa siendo un problema para cada generación.

La Organización Educativa, Científica y Cultural de las Naciones Unidas trata de mejorar la suerte de los individuos; pero, una vez más, todos los intentos tratan con el valor superficial de la vida solamente. Los intentos de desarrollar relaciones culturales entre las naciones y de llevar la cultura a las áreas menos desarrolladas del mundo, son simplemente arañar la superficie del problema de la paz mundial.

Las mentes capaces entregadas al trabajo de la Unesco, tienen ahora la oportunidad de utilizar sus vastos recursos para llevar este sencillo sistema de la Meditación Trascendental a todos los individuos de todas partes. Si se hicieran cargo de esta empresa, se establecería un estado natural de paz duradera en el mundo. Habría amor, amistad, simpatía, gratitud y aprecio mutuo en todos los niveles de vida nacional e internacional. Esto es algo de valor práctico que puede realmente cambiar la faz del mundo: de sufrimiento, desgracia, duda, odio y temor, a felicidad, paz, creatividad, benevolencia y amor.

Cualquier generación cuyos líderes traten con sinceridad de aplicar extensamente este principio, conseguirá crear una paz duradera en el mundo. Si lo gobernantes y hombres públicos actuales hacen esto, el mérito será suyo y tendrán la satisfacción de dejar un mundo mejor a las generaciones venideras.

Ahora puede establecerse un fundamento sólido para la paz permanente y la felicidad en el mundo. El éxito depende de aquellos que tengan la habilidad, los recursos y el deseo de hacer algo de valor práctico. Si la generación actual aprovechara la oportunidad de poner un fundamento sólido y los afortunados líderes de las generaciones futuras

mantuvieran la práctica regular de la Meditación Trascendental en las vidas de sus pueblos, el esplendor de la vida se gozaría en todas las generaciones.

Que así sea es nuestra plegaria sincera al Todopoderoso, y es nuestra humilde llamada a todos los líderes y amigos de la humanidad.

PARTE
4
LA PLENITUD

CAPITUO UNO

LA PLENITUD DE LA VIDA

La plenitud de la vida se haya en alcanzar el status de la vida divina y vivir la vida de liberación eterna, en plenitud de todos los valores de la existencia humana.

La plenitud de la conciencia humana está en alcanzar la conciencia divina, conciencia de Dios, que reúne los valores absoluto y relativo de la vida.

La conciencia de bienaventuranza del Ser absoluto y los goces relativos en la variedad de la creación, deben vivirse simultáneamente. Esto significa plenitud de la vida en conciencia cósmica.

Vamos a considerar qué es conciencia cósmica, para poder entendernos.

Hemos visto que durante la Meditación Trascendental, la mente consciente llega al campo trascendental del Ser absoluto, de naturaleza inmanifiesta. Aquí, en este campo, la mente trasciende todo lo que es relativo y se encuentras en el estado del Ser absoluto. La mente ah trascendido todos los límites de la experiencia del pensar y está abandonada a sí misma, en un estado de conciencia pura. Este estado de conciencia pura, o estado de Ser puro, absoluto, se llama autoconciencia.

Cuando esta autoconciencia se mantiene de forma duradera, incluso cuando la mente sale del Trascendente y se ocupa en el campo de la actividad, autoconciencia alcanza el estado de conciencia cósmica. Entonces la autoconciencia está establecida siempre en la naturaleza de la mente. Incluso cuando la mente está despierta, soñando o en un sueño profundo, la autoconciencia se mantiene de forma natural, y a esto se le llama conciencia cósmica.

Conciencia cósmica quiere decir aquella conciencia que incluye la experiencia del campo relativo junto con el estado del Ser absoluto. Este estado de conciencia cósmica, es un estado en el que la mente vive en libertad eterna, permaneciendo ilimitada cualquiera que sea la experiencia durante todas sus actividades en el mundo relativo. Esta libertad de la esclavitud de la experiencia, da a la mente el status de conciencia cósmica, una condición de libertad eterna en todos los estados relativos de la vida: vigilia, soñar y dormir.

En este estado de plenitud de la vida, donde la inteligencia divina se expresa en todas sus frases, donde la conciencia divina impregna todas las experiencias y actividades diarias, donde el amor universal entra a raudales y rebosa en el corazón y donde la inteligencia divina llena la mente, es natural el estado de salud perfecta, mental y física. Es un estado como éste, de vida integrada, donde el comportamiento es perfectamente armonioso y donde la conciencia divina infunde todos los planos de la vida, el amor universal por todas las cosas se desborda y se concentra en devoción a Dios, y la vida encuentra plenitud en el océano ilimitado de la sabiduría divina.

El mundo es lo Divino activado; todas las cosas surgen como una ola en el océano eterno de la conciencia de bienaventuranza. Cada percepción, el sonido de cada palabra, el tacto de cada pequeña partícula y el olor, de lo que quiera que sea, produce una oleada en el océano de bienaventuranza eterna. Cada pensamiento que brota, cada palabra o acción es un crecer de la marea de bienaventuranza.

En cada estado de existencia, estático o dinámico, se encuentra la gloria divina de lo inmanifiesto, danzando en el campo manifiesto de la vida. El Absoluto danza en lo relativo. La eternidad impregna cada momento de la existencia transitoria. La vida alcanza plenitud definitiva sólo cuando la conciencia cósmica se centra en devoción a Dios. Este es el final de la perfección en la vida, donde un hombre cósmicamente evolucionado se eleva a las alturas de la devoción.

Los hombres evolucionados, cósmicamente conscientes, tienen suerte porque para ellos se hace posible la devoción, que eleva el valor de la conciencia de bienaventuranza infinita a un estado concentrado. Comparada con este estado de devoción, la vida de conciencia cósmica puede describirse como *mera* conciencia cósmica. Es como si el

alcanzar la plenitud última de la vida, sino que fuese la mera consecución de la habilidad para adquirir la plenitud verdadera y final.

A menos que estemos cósmicamente evolucionados, a menos que vivamos la eternidad en el campo transitorio de la vida diaria, no es posible desbordar amor universal. A menos que uno desborde amor universal ¿dónde está la posibilidad de tener amor universal de forma concentrada?

El amor personal por una madre o un padre, por un marido o una esposa, es simplemente simbólico de estado concentrado de amor universal al que, un alma evolucionada cósmicamente, accede en un estado de devolución a Dios. El amor por sus juguetes, juegos y estudios en el corazón de un niño se extiende a esos objetos; pero su amor concentrado es por su madre. Esta es una analogía del grado de amor posible cuando, habiendo alcanzado conciencia cósmica, uno se consagra de Dios. La imaginación inocente de un niño tiene en si una cierta cantidad de amor y, ese amor, se concentra en amor por su madre. Un estudiante tiene en su corazón una cierta cantidad de amor por varias ramas del saber; pero, todo este amor, se concentra en amor por su maestro. Un marido tiene una cierta cantidad de amor que fluye de su corazón hacia muchas cosas en la vida; pero todo su amor encuentra el estado concentrado en el amor de su esposa.

De la misma manera, un hombre en conciencia cósmica, tiene una cantidad ilimitada, infinita de amor, que rebosa en todas las direcciones, por todas las cosas. Cuando este amor desbordante, ilimitado, infinito, cósmico, universal se concentra en devoción a Dios, ese estado concentrado de amor universal es de una condición tal que aporta plenitud definitiva a la vida.

El estado de conciencia cósmica de devoción a Dios es mucho más concentrado que cualquier otro amo que pueda darse en cualquier otra esfera de la existencia. Vivir este estado de amor concentrado, universal, es la plenitud última de la vida. Es un flujo ilimitado de amor a la visión de todas las cosas, al sonido de todas las cosas, al olor o al sabor de todo, al tacto de todo; la vida entera, en su multiforme diversidad, no es otra cosa que la plenitud del amor, bienaventuranza y satisfacción eternas y absolutas.

La capacidad para realizarse la llega a un individuo cuando, a través de la practica constante de la Meditación trascendental, alcanza conciencia cósmica y se entrega en devoción a los pies de Dios. A menos que se alcance el estado de conciencia cósmica la devoción, en el sentido real de la palabra, no empieza siquiera a tener significado alguno. Un hombre cuyo corazón no fluye en amor universal, no obtiene mucho de la devoción, porque la devoción real termina en entrega, y entrega significa perder la propia identidad y adquirir la identidad del amado. El camino del amor, el camino de la devoción, lo transitan con éxito únicamente las almas cósmicamente evolucionadas.

Un hombre que no se ah elevado a conciencia cósmica, que está velado por su limitad individual y sólo está despierto en la identidad de su ser individual, no puedo tener una concepción clara o significativa del amor o de la devolución. Aunque las personas, en todos los niveles de conciencia, sienten amor en sus corazones y siente devoción a Dios y practican la devoción, el encanto de la devoción en el estado de conciencia cósmica es un encanto más allá de los límites de la imaginación.

La devoción y el amor, en su valor pleno, pertenecen solamente a la vida de conciencia cósmica. Por debajo de ese nivel, la devoción y el amor no tienen mucho valor o significado. La devoción del un hombre no realizado, es simplemente una tentativa, un esfuerzo. A lo sumo conduce a imaginar los mayores y más intensos estados de amor. Pero, el amor y la devoción de un hombre cósmicamente evolucionado tiene un valor sustancial y significativo que abarca la eternidad y, ese amor y esa devoción, encierran la eternidad en una única individualidad universal. Éste es el poder del amor y tal es el poder de la devoción.

Por debajo del nivel de conciencia cósmica, el poder del amor y de la devoción que es ilimitado e insignificante. Por lo tanto, todos los que sugieran seguir el camino de la devoción, están invitados a empezar la práctica de la Meditación Trascendental que capacita al individuo a elevarse a un estado de conciencia cósmica, sin esfuerzo ni lucha, sin penitencia ni austeridad.

En ese estado el individuo se armoniza con la vida cósmica, sus movimientos concuerdan con los movimientos del cosmos entero, su propósito se encuentra en el

propósito de todos los cosmos, su vida se establece en la vida cósmica. La voluntad del hombre, entonces, es la voluntad de Dios; entonces la actividad del hombre es el deseo de Dios, y el hombre realiza el designio de Dios. Cuando un hombre realiza el propósito de Dios, cuando él respira el deseo de Dios, entonces el hijo de Dios es la palabra de Dios. Entonces el Padre en el cielo y el hombre en la tierra se unen en el mismo ideal del bien eterno. El hombre, por medio de todos sus pensamientos, palabras y acciones, produce una influencia que sirve al propósito de la creación y, en todos los niveles de su vida individual, alcanza la plenitud en el propósito de la vida cósmica.

Entonces el egoísmo del hombre es el fin egoísta de Dios; la mente individual del hombre, la mente cósmica de Dios; el aliente individua del hombre, el aliente cósmico de Dios; la palabra individual del hombre, la expresión del silencio cósmico.

El Señor habla a través de él; la vida cósmica, omnipresente tiene expresión en su actividad; la omnisciencia se expresa en las limitaciones de su personalidad individual; la inteligencia cósmica encuentra expresión en su mente individual; el pensamiento de la vida cósmica se materializa en su proceso de pensar; el silencio inmutable del Ser eterno encuentra expresión en su pensamiento, palabra y acción. Los ojos del hombre contemplan el propósito de Dios, sus oídos oyen la música de la vida cósmica , sus pies ponen en movimiento la vida cósmica; él camina sobre la tierra y, sin embargo, anda en el destino del cielo; ve, mas ve la gloria de Dios; oye, pero oye el silencio; habla, pero habla la palabra de Dios; habla, pero habla la intención de Dios; habla y manifiesta el propósito de la vida cósmica; habla, mas sus palabras expresan el Ser eterno. El hombre es la expresión viva de la existencia cósmica omnipresente, omnisciente.

Aquí está aquél que puede hablar por Dios; aquí está aquél que puede hablar por la ley cósmica; aquí está aquél que actúa por Dios; aquí está la imagen de Dios sobre la tierra. Su vida es la corriente del Ser cósmico. La corriente de su vida individual es una ola gigantesca del océano eterno del Ser cósmico, una ola que contiene dentro de si misma el océano entero de la vida cósmica. Él es la expresión del Ser eterno, inexpresable. Él se mueve en el siempre inmóvil estado del Absoluto. Su actividad en la existencia relativa expresa la quietud eterna del Absoluto. En el resplandor de su vida relativa, el Absoluto

encuentra en él una expresión de Su Ser. Ángeles y dioses gozan de su existencia de la bienaventuranza del Ser eterno personificado en la forma de hombre.

Lo sin forma aparece en forma, el silencio se vuelve vibrante, lo inexplicable se expresa en una personalidad, el individuo respira la vida cósmica.

Así es como, cuando el aliento del individuo se hace el impulso de la vida eterna, su individualidad alienta existencia universal. Entonces se alcanza la plenitud de la vida.

CAPITULO DOS

LA PLENITUD DE LA RELIGIÓN

La plenitud de la religión consiste en que el hombre adquiera un medio directo para la realización de Dios; esto es todo lo que se necesita para hacerlo un hombre completo, un hombre de vida plenamente integrada, un hombre de gran inteligencia, creatividad sabiduría, paz y felicidad.

La plenitud de la religión está en conseguir para el hombre aquello que es el contenido mismo de la palabra religión. La palabra procede del infinitivo latino *religare: re* que significa de nuevo*, ligare*, enlazar, es decir aquello que vuelve a enlazarle a uno vinculándole a su origen. El propósito de la religión es vincular al hombre de nuevo a su fuente, a su origen.

Si la religión consigue llevar la vida del hombre otra vez a su fuente, devolviendo a la mente de nuevo a su origen, devolviendo la actividad del cuerpo a la fuente de toda actividad, la religión consigue realizar su propósito. La mente es el eje de la vida. Si la mente puede reintegrarse a su origen, la totalidad de la vida será arrastrada hacia su fuente y el propósito de la religión se cumplirá.

La religión es un medio o, al menos, debería ser un medio, para elevar la conciencia del hombre al nivel de conciencia divina y la mente humana al nivel de la inteligencia divina o mente cósmica universal.

El propósito de la religión es ajustar la vida individua la las leyes de la naturaleza, de forma que fluya naturalmente en la corriente de la evolución.

La religión debe coordinar la vida individual con la vida cósmica y, de esta manera, mejorar todos los valores de la vida humana. La religión proporciona un medio practica para alcanzar la realidad suprema descubierta por la filosofía. La filosofía es descriptiva, mientras que la religión tiene un valor práctico al proveer un camino directo para la realización divina. Es un medio directo para permitir a los seres humanos evolucionar hasta el nivel de lo Divino. La religión dicta los mandatos y prohibiciones de la vida para guiar la actividad del individuo hasta alcanzar el más alto propósito de la existencia humana. Todos estos mandatos y prohibiciones de la religión, están destinados a proporcionar un camino directo para la consecución de la realidad última o libertad en conciencia divina. La religión sirve a un fin práctico.

No necesitamos describir con detalle el estado deplorable de la religión en el mundo de hoy día; será suficiente decir que solo queda el cuerpo: y el cuerpo está desprovisto del espíritu. Sólo quedan los rituales y el dogma; el espíritu muerto en ella. Ese es el motivo de que los seguidores de la religión no se realicen.

Esto no significa que los rituales religiosos no tengan ningún valor. El ritual y los aspectos dogmáticos de la religión son necesarios porque, para que exista el alma, tiene que existir el cuerpo. Su valor es que constituyan el cuerpo de la religión, con el objeto de dar oportunidad a que el espíritu de ella guíe el destino de los hombres.

Los ritos de las diversas religiones representan el cuerpo y, la práctica de experimentar directamente el Ser, representa el espíritu. Ambos son necesarios y deben ir de la mano. El uno no sobrevivirá sin el otro.

Cuando el espíritu abandona el cuerpo, el cuerpo empieza a desintegrarse. Este es el caso, hoy día, con las religiones. Parecen estar en un estado de desintegración, porque les falta el espíritu. La religión, hoy día, es como el cadáver de un hombre sin el hombre mismo. Los rituales continúan, sin elevar la conciencia de la gente.

El espíritu interno de la religión no parece existir. Si de alguna manera existe, no atrae al pueblo, debido a su ineficacia, ha dejado prácticamente de cautivar la imaginación del hombre moderno. Apenas si hay alguna religión hoy en el mundo, cuyos custodios y predicadores tengan alguna comprensión del método directo de experimentar el Ser último,

absoluto; aun cuando las escrituras de todas las religiones contienen esta práctica como eje central de sus enseñanzas. Por este motivo, la religión en todo el mundo, ha perdido su efectividad y no consigue realizar sus fines.

El propósito de la religión no debe ser solamente indicar lo que es correcto o incorrecto; para cumplir su propósito, debe elevar el al hombre a un estado de vida, en el que únicamente elija aquello que es correcto y evite espontáneamente aquello que es incorrecto. Falta el verdadero espíritu de la religión si ésta tan solo formula lo que es correcto o equivocado, y crea el temor del castigo y del infierno y el temor de Dios en las mentes de los hombres. El propósito de la religión debe ser eliminar todo temor. No debe pretender llevar a cabo su meta inculcando miedo al Todopoderoso.

La religión debe fomentar una forma de vivir en la que la vida se establezca naturalmente en armonía con el propósito cósmico de la evolución y, cada pensamiento, palabra y acción del individuo, estén guiados de manera natural por una aspiración más elevada. No es que al hombre se le pida que haga un esfuerzo para hacer el bien y aspirar a valores más elevados, sino que todos sus pensamientos, palabras y acciones deben situarse, espontáneamente, en el nivel de la consecución del propósito más alto de la vida.

La religión debe ser suficientemente fuerte para dar al individuo, en forma natural, un estado de realización en la vida, sin prácticas que exijan gran esfuerzo o muchos años de entrenamiento. Si está plenamente integrada en sí misma, una religión debe capacitar al hombre para vivir la plenitud con naturalidad. Una religión realmente viva e integrada, debe ser capaz de inducir un espíritu de plenitud en el hombre, para que, cuando un hombre adquiera madurez, su sistema nervioso esté plenamente desarrollado. En la madurez debiera haber conseguido, siguiendo su fe, el estado de plenitud de la vida. El resto de sus días debería vivirlos en la plenitud.

Una religión plenamente viva e integrada será aquella gracias a la cual todo hombre llegue a ser un hombre que haya realizado la conciencia divina, un hombre que goce los valores plenos de la vida, un hombre de Dios; lo Divino, manifestando en forma de hombre en la tierra.

Por medio de la práctica de la Meditación Trascendental es posible ahora para las agentes de todas las religiones, crearse en su interior un estado integrado de vida y alcanzar conciencia pura, absoluta, el estado del Ser divino.

Una religión que ofrezca a sus miembros el mensaje de hacer el bien, pero que no sea capaz de desarrollar su conciencia o elevarlos para vivir espontáneamente una vida de bien, es una religión de meras palabras. Una religión digna de tal nombre debe ser de un valor practico real. Debe poner al hombre directamente en un camino de vida lleno de bien libre de mal.

Es responsabilidad de la religión, el cuidar d que el bien brille en los rostros de sus seguidores. Si las enseñanzas religiosas no consiguen inspirar a la gente a vivir espontáneamente una vida de bien en conciencia divina, los predicadores de esas religiones deben restablecer sus fuerzas y hacer justicia a sus enseñanzas. La luz interior de la religión está faltando de las enseñanzas religiosas; este es el caso en todo el mundo, con el resultado de que la paz y la felicidad están ausentes de las vidas de los hombres y por todas partes las tensiones están creciendo. Las personas religiosas, que aparecen tener paz en sus vidas, son a menudo personas de una actitud pasiva, verdadera vida religiosa. La pasividad brota de una mala aplicación de los ideales religiosos.

La vida de un hombre religioso debe mostrar, en la superficie, actividad útil y dinámica y, en el fondo, debe tener esa paz imperturbable, eterna que se encuentra en la profundidad del océano.

La vida debe ser tal que la religión se viva espontáneamente, con su propósito realizado. El vivir o el alcanzar plenitud no debe ser una lucha. La vida debe vivirse en la plenitud de todos sus valores. El hombre sobre la tierra, el hombre de una religión real, viva e integrada, debe ser un dios viviente, lo Divino hablando; no un hombre que lucha con fe en Dios, el status de Dios, la existencia de Dios, la conciencia de Dios, la conciencia divina: todas estas cosas deben ser la vida natural del hombre.

Se supone que la fe en Dios y la fe en la religión un objeto en la vida. Cualquier fe, por sólo fin de la fe, no hace más que consumir la energía de la gente. Si la fe es incapaz de librar a un hombre del sufrimiento y traerle bien, esa fe necesita algo más para hacerla

productiva. Las gentes que pertenecen a distintos credos tienen fe en sus religiones y permanecen en su fe en medio de toda la tensión de la vida. Corresponde a los predicadores de las religiones el proveerles de algo de valor practico, por medio de lo cual, su fe les conduzca a la meta de la vida.

Los ministros son los ministros de Dios, colocados entre el hombre y Dios. Ellos son responsables de servir de eslabón entre la humanidad y la divinidad. Del mismo modo, los sacerdotes en los templos están como meditadores entre el hombre y Dios, y su responsabilidad s grande. Su vida debe ser una vida integrada en conciencia divina y, si no llegan a vivir la vida en conciencia divina, dejan de ser un eslabón entre el hombre y Dios.

Es momento de que los custodios de la religión despierten. Esta meditación se la ofrecemos movidos por amor de Dios y de aquello para lo que ellos están. Es tiempo de que la Meditación Trascendental se adopte en iglesias, templos, mezquitas y pagodas. ¡Que todos aquellos que están orgullosos de sus religiones, que están viviendo sus propias formas de vida, con su propia fe, gocen la plenitud de la vida, la vida divina en la vida del hombre, a través de los preceptos de su propia religión de su propia religión!

Aquí, en una práctica simple, está en la plenitud de toda religión. Pertenece al espíritu de cada religión; existió en los primeros días de cada fe, y desde entonces ha permanecido perdida. El principio está todavía contenido en las escrituras. Solo se ha perdido en la práctica.

Desgraciadamente, los maestros religiosos parecen haber puesto el carro delante del caballo. Aconsejan al hombre que se comporte correctamente, enseñando que, por medio de la acción correcta, alcanzará pureza y podrá realizar a Dios. El modo razonable de enfocar la cuestión seria ofrecer un medio directo de alcanzar conciencia divina. Establecido en una conciencia más elevada, el hombre se comportaría naturalmente de forma correcta. El hombre se comporta desde su nivel de conciencia. Por lo tanto, cualquier enseñanza para actuar correctamente, sin un medio para elevar la conciencia será siempre ineficaz. Es mucho más fácil elevar la conciencia del hombre, que hacer que actúe correctamente. La vida religiosa es el resultado de la conciencia divina; la realización de Dios no es el resultado de una vida religiosa. A menos que esto se entienda, nunca se alcanzará la meta,

sino que siempre será un sueño inverosímil, en el eterno reino de las esperanzas inalcanzables. Durante muchas generaciones, el hombre se ha visto privado de estas dos cosas, conciencia divina y una vida provechosa. Es doloroso ver cuántas generaciones han pasado sin el verdadero regalo de la vida. Ciertamente a nadie se puede responsabilizar de ello. La responsabilidad por la pérdida del espíritu de la religión pertenece a la eternidad del tiempo. Pero ahora es el momento para su renovación.

Afortunadamente esta práctica ha salido a la luz durante la generación actual. Que se adopte por gente de todas las religiones y que la disfruten permaneciendo orgullosos de su fe. Que las mentes inteligentes de todas las religiones y de los custodiadores de los diversos credos, sondeen en la más profunda esencia de sus escrituras y descubran allí la Meditación Trascendental; que aprenden la practica y la adopten a la luz de sus propias enseñanzas.

La premisa básica de toda religión debe ser que el hombre no necesita sufrir en la vida. Un hombre que pertenezca a cualquier religión no debe tener lugar en su vida para el sufrimiento, la tensión, la inmoralidad, el vicio, el pensamiento, la palabra o acción pecaminosos. Ninguno de estos aspectos negativos de la vida debe existir para un hombre que sigue una religión.

No es necesario detenernos en la desventurada situación de los seguidores de las religiones hoy día, el aumento de tensión en la vida, el sufrimiento, la enfermedad y la decadencia de los valores humanos en todas las confesiones. Estos fracasos de la religión son la causa de que tanta gente le abandone en los tiempos modernos. La gente aun cuando nominalmente se adscriba a una religión u otra, no llega a vivir los valores de una vida religiosa.

Una vida religiosa debe vivirse en bienaventuranza, gozo, paz armonía, creatividad e inteligencia. La corriente de la vida religiosa debe, fluir al menos en el nivel del sentido común. Debe ser una vida de amor, bondad y tolerancia, con un deseo innato de ayudar al prójimo. Estas cualidades deben conformar el estado natural de la mente de un hombre religioso. Si estas cualidades, junto con el estado de conciencia divina, no se encuentran de

manera natural en un hombre religioso, el nombre de su religión es solamente una carga para él.

La religión debe no solo proveer un fundamento solido, sino que debe ser capaz de construir un alto edificio de vida divina en la vida del hombre, y esto puede lograrse, solamente, transformando, la naturaleza del hombre en naturaleza divina. Será difícil para los rituales religiosos, transformas las tendencias internas en las cualidades esenciales de la naturaleza divina. Pero, a menos que esto se haga, la vida sobre la tierra nunca podrá ser virtuosa, moral y digna.

CAPITULO TRES

LA PLENITUD DE LA PSICOLOGIA

La plenitud de la psicología reside en:

1. Hacer a la mente fuerte.
2. Aumentar la capacidad consciente de la mente.
3. Capacitar al hombre para utilizar su pleno potencial mental.
4. Desarrollar técnicas, por medio de las cuales todas las aptitudes que la mente posee en potencia puedan desplegarse.
5. Ofrecer a cada individuo mayor satisfacción, paz y felicidad internas así como mayor eficiencia y creatividad.
6. Desarrollar el poder de concentración junto con mayor fuerza de voluntad así como la capacidad para mantener ´paz y equilibrio interior incluso cuando se este ocupado en la actividad externa.
7. Desarrollar seguridad en si mismo, tolerancia, un modo de pensar claro y mayor fuerza de pensamiento.
8. Establecer a la mente en la libertad eterna y la paz de la conciencia divina, bajo todas las circunstancias, en medio de toda la actividad o inactividad de la existencia relativa.

La plenitud definitiva de la psicología radica en capacita a la mente individual para armonizarse con la mente cósmica y permanecer en esa armonía; esto es, en establecer una coordinación duradera de la mente individual con la mente cósmica de forma que, toda actividad de la mente individual este de acuerdo con la evolución y el propósito de la vida cósmica.

La psicología, no solo debe capacitar al hombre para vencer la tensión producida por los fracasos o presiones del trabajo en su vida diaria, sino que debe también dar a su mente tal fortaleza que no sufra nunca por la tensión, ni caiga victima de enfermedades psicosomáticas.

El propósito del estudio de la psicología debe ser el de capacitar al hombre para vencer los obstáculos de la vida y vivir sin sufrimiento. Debe proporcionar esa fortaleza y claridad de pensamiento que permita que satisfaga sus deseos y viva una vida realizada.

El objeto de la psicología, el estudio de la mente, debe ser el de capacitar al hombre para vivir todos los valores de la vida, para gozar todas las fases de la existencia, crear más, tener mayor comprensión y vivir la vida al máximo, en la libertad eterna de la conciencia divina.

Cuando consideramos las inmensas posibilidades en el campo de la psicología y revisamos los logros alcanzados hasta ahora por esta ciencia, los encontramos descorazonadores. Esto no es sorprendente, ya que la psicología esta aún en su estadio infantil de desarrollo.

No debe ser la función de la psicología al recordar al hombre que su vida pretérita fue desgraciada o que su medio ambiente y sus circunstancias fueron desfavorables o que sus relaciones fueron deprimentes y desalentadoras o que hubo falta de amor y armonía con los que estaban cerca de él. Recordar a alguien tales cosas, tendrá como único resultado el disminuir su nivel de conciencia.

Debería considerarse delito el decir a alguien que su vida individual está basada en la influencia ineficaz y degenerada del medio ambiente en que vivió. La influencia psicológica de tal información depresiva es desmoralizante y, el corazón, se desgarra con ello en su nivel más íntimo. Por otra parte, el recordar la grandeza de las propias tradiciones familiares y la gloria de los padres, amigos y medio ambiente, ayuda a elevar la conciencia y anima de inmediato a superar las debilidades.

Es deplorable el analizar el modo en que piensa n individuo para traer al nivel consciente la miseria enterrada de su pasado, aunque sea con el objeto de permitirle ver la causa de su tensión y sufrimiento; porque ayuda directamente a fortalecer las impresiones de un pasado triste, y contribuye a deprimir su conciencia en el presente.

Es una bendición de Dios que generalmente olvidemos el pasado. Cierto que el presente nace del pasado, pero el hecho es que el pasado representa estados de conciencia de menos desarrollo y, el presente, pertenece a una situación mas desarrollada. . en consecuencia , no es mas que un error el ensombrecer el presente , más evolucionado , con recuerdos de una vida en menor nivel de desarrollo .

Mirando hacia atrás en el pasado, la propia visión se expande; pero se expande solo para traer estados menos desarrollados de vida a un nivel consciente. Por este medio la visión se amplia pero, al mismo tiempo, el genio y la brillantez de la inteligencia se ensombrece.

Si pudiera existir un medio para expandir la mente a niveles mas evolucionados de conciencia, de modo que se alcanzará al fin la conciencia cósmica, entonces los pacientes del psicoanálisis quedarían libres de las consecuencias funestas de rebuscar en el cieno de su pasado miserable.

Corresponde a los hombres de todas las naciones comprobar los aspectos perjudiciales del moderno psicoanálisis y reemplazarlo por la práctica de la Meditación Trascendental. Esto eleva la conciencia de inmediato y, por este medio, no sólo fortalece la mente de los individuos , sino que les capacita también para hacer uso de su pleno potencial, convirtiéndose en hombres más eficaces y más enérgicos, pacíficos, felices y creativos.

Esta técnica[1] para alcanzar conciencia trascendental, trae al nivel consciente los niveles sutiles del pensamiento. De esta forma, todo el proceso del pensar se realiza dentro del ámbito de la mente consciente. La capacidad consciente aumenta hasta su máxima amplitud. Así es como es posible capacitar al hombre para elevarse hasta su pleno potencial mental, tanto en el pensamiento como en la acción.

Cuando la mente se familiariza con los niveles más profundos del proceso del pensar, se hace consciente de los niveles sutiles de la creación. Y cuando la mente se familiariza con las regiones sutiles de la creación, se adquiere la habilidad de estimular esas regiones y beneficiarse de ello. Esto significa desarrollar las facultades que la mente posee en estado latente.

1. Ver: la Meditación Trascendental.

Este desarrollo de facultades latentes puede aclararse con un ejemplo: cuando un hombre bucea en un estanque, pasa, atravesando los niveles superficiales de agua, a niveles más profundos; alcanza el fondo, y después sale a la superficie. Un segundo y un tercer buceo le llevaran de la misma forma a través de todos los niveles del agua. La práctica de bucear familiariza al hombre con todos los niveles del agua y, a medida que crece la familiaridad con los niveles más profundos, el buceador es capaz de permanecer más tiempo en el fondo del estanque. Cuando es capaz de permanecer en el fondo durante algún tiempo, aumentando la práctica, puede adquirir la aptitud de moverse con soltura en cualquier nivel del estanque.

Este es el resultado de familiarizarse con los niveles más profundos del agua. Con un poco más de práctica, uno puede hallarse cómodo a cualquier nivel y actuar allí, con objeto de producir el movimiento que desee en la superficie del estanque. Por ultimo, será posible el permanecer holgadamente en cualquier nivel y producir la actividad que se desee en cualquier parte del estanque que se elija. Cuando se adquiere esta habilidad, el buceador se hace dueño del estanque.

Cuando la mente se familiariza con los niveles más profundos de la conciencia , adquiere la habilidad de actuar desde cualquier nivel de la conciencia; sutil o superficial. Entonces es capaz de estimular cualquier estrato de la creación para los fines que desee. Esto abre la puerta para el dominio de la creación.

Los estudiantes de filosofía y psicología harían bien en considerar la psicología según ilustra en el Bhagavad-Gita.[1] Allí se presenta un estudio sobre la evolución de la mente; desde un estado de profunda indecisión hasta ese nivel de máximo desarrollo en el cual la inteligencia se establece en el Ser eterno; el estado más desarrollado de la evolución humana.

El Bhagavad - Gita descríbela psicología de la mente individual y de la mente cósmica y, en forma maravillosa, efectúa su correlación, momento en que la vida eterna se

1. Ver: Comentario del autor sobre el Bhagavad- Gitá

infunde en la existencia fenoménica, temporal del hombre. Si esto no se realiza, el individuo permanece sujeto para siempre al aspecto temporal de su naturaleza y, consecuentemente, es victima del sufrimiento.

Se demuestra, al principio mismo del texto, la forma en que el medio ambiente y las circunstancias influyen sobre la mente individual. Allí, Arjuna, el hombre más altamente evolucionado, el mejor arquero de su tiempo, el héroe del Mahabharata, aunque consciente de un completo conocimiento del bien y del mal, es incapaz de resolver el dilema que tiene ante sí. Lo que rodea, tiene un efecto tan fuerte sobre su mente, que toda persuasión y sugerencia son incapaces de prestarle ayuda.

El Bhagavad- Gita enseña que el efecto que el medio y las circunstancias ejercen sobre la mente , depende de la fortaleza de ésta: la intensidad del efecto de una impresión, está en proporción inversa a la fortaleza de la mente. Al principio, Arjuna se encuentra en un peligroso estado de indecisión; pero, después de poner en practica la enseñanza psicológica del Gita, no pasa mucho tiempo antes de que se le infunda el espíritu de la acción , aunque las circunstancias permanecen sin cambio alguno. Un estudio atento del discurso de Lord Krishna , revela una gran profundidad de visión psicológica; muestra que la mente individual , no importa lo inteligente que se en el nivel consciente superficial, por no haber podido comprender y abarcar una situación que, obviamente, está más allá de su control, puede sucumbir a menos que se armonice con la mente cósmica ilimitada. El único medio de asegurar que el individuo se libere enteramente de la posibilidad de fracaso cuando trata de entender una situación amenazadora, y de que consiga elevarse por encima de sus efectos adversos, es establecer coordinación consciente entre la mente individual y la cósmica. Un estanque es susceptible de secarse con el calor del verano, pero no hay tal peligro en el caso del océano. La psicología del Bhagavad-Gita presenta una técnica maestra para producir coordinación de la mente individual con la mente cósmica: llevar la atención al campo del Absoluto. Esto transforma la debilidad y limitación de la mente individual, en la fortaleza ilimitada de la inteligencia cósmica. Este gran logro es tan fácil que todo individuo que existe en la tierra puede conseguirlo y hacer innecesarios todas las nimias complejidades y los innumerables sufrimientos de la vida.

La técnica de la Meditación Trascendental es la llave para la sabiduría de la psicología, tiene una base científica que puede satisfacer a cualquier intelecto. En esto se encuentra la plenitud de la psicología moderna.

CAPITULO CUATRO

LA PLENITUD DE LA FILOSOFIA

La plenitud de la filosofía se encuentra en:

1. Develar el misterio de la naturaleza.

2. Revelar al hombre la realidad de la vida.

3. Dar satisfacción a la búsqueda de la mente humana.

4. Proporcionar experiencia directa de la realidad ultima de la vida y, por este medio, ofrecer experiencia directa de todos los diversos niveles de la vida y de la creación.

La plenitud de la filosofía está en revelar al hombre que los valores transitorios de la vida diario coexisten con los valores permanentes e imperecederos de la vida eterna.

La filosofía debe conducir al hombre a convertirse en el conocedor de la realidad, establecido en la verdad de la vida, libre de dudas en lo que se refiere a todo lo que hay en el campo de la creación. El hombre debe, no solamente ser el conocedor de la realidad, sino que debe también vi9vir la realidad con los valores de la vida plenamente e integrados. Debe ser un hombre eternamente satisfecho en consciencia divina, viviendo plenitud en la vida. Debe ser el dueño del arte de vivir, a través de su conocimiento de la ciencia de ser.

El estudio moderno dela filosofía no hace justicia completa al campo de aplicación del tema. Durante el transcurso de muchos años no ha hecho más que rozar la superficie de este glorioso campo del saber. Lo que ahora necesitamos es una visión clara de la plenitud

de la filosofía y un medio para llevar los grandes valores de este estudio al nivel de la inteligencia y experiencia comunes, en la vida practica diaria.

Por fortuna para la generación actual, la plenitud de la filosofía puede hallarse en una técnica para explorar las regiones inexploradas y la realidad ultima de la vida. Esta técnica hace del Ser absoluto, trascendente, una experiencia real, al alcance de todo el mundo.

El ser absoluto es el fin de la creación, la realidad ultima, la verdad de la vida. Por verdad queremos decir aquello que nunca cambia. El ser absoluto, trascendental, es eterno en su naturaleza; Él permanece siempre el mismo. Él es el constituyente esencial de la creación, inmutable; porque el cambio pertenece al campo relativo.

Todos los diferentes estratos de la creación, están hechos de esa substancia que llamamos Ser absoluto. Lo llamamos una substancia, con objeto de entender más claramente cómo toda esta creación ha surgido de la conciencia pura o Ser absoluto. Es como si el Ser absoluto fuera el material del cual está hecha toda la creación; en sí mismo nunca cambia, y sin embargo, da nacimiento a la diversidad y multiplicidad de formas y fenómenos siempre cambiantes de la creación.[1]

La experiencia del Ser absoluto no deja duda acerca del constituyente esencial de la estructura total de la creación. Al sumergirse en profundidad en el interior de la mente, la atención pasa a través de todos los estratos sutiles de la conciencia y los diferentes estratos de la creación. Por este medio, en la practica de la Meditación Trascendental, o sólo se desarrolla el alcance interior de la conciencia, sino que se atraviesa el campo entero de la creación sutil. Entre los estratos externos y los trascendentales de la conciencia, se encuentran todos los diferentes estratos de la creación. Cuando la mente despliega y activa los niveles más profundos de la conciencia, pasa a través de todos estos estratos de la creación. Así es cómo la mente adquiere una capacidad creciente para comprender todo el universo.

1. Ver: El Ser, el Plano de la Ley Cósmica

Esta meditación descubre los misterios de la naturaleza, revelando al hombre, la verdad de toda la creación y el campo total de la vida. Nada permanece oculto; todo se hace claro para la mente a medida que progresa hacia es estado trascendental de conciencia pura.

Aquí está la satisfacción de la demanda secuelar por la experiencia de la realidad, de la antiquísima búsqueda de los que van en pos de la verdad. La filosofía consigue realizarse con este sistema simple, que ahora está a disposición de todos los seres humanos: esta simple técnica de desarrollar las esferas interiores de la vida y abarcar la naturaleza esencial de la realidad última. Todo hombre puede, de esta manera, conocer por si mismo, gracias a su experiencia personal, la verdad que hay detrás de la creación. La experiencia y comprensión de la realidad eterna dejan al hombre libre de la esclavitud y autoridad de sus propios pensamientos y deseos interiores, y de la influencia de ideas, medios y circunstancias externas.

Todas las grandes expresiones de la sabiduría védica de los Upanishads, que declaran la unidad última de la vida con la frase: Yo soy Eso, tú eres Eso, y todo esto es Eso, se quedan en imaginación fantástica o, a lo sumo, en un capricho intelectual, sin la cognición efectiva de lo último. Sin la experiencia directa del Ser trascendental, el estudio de la filosofía deja al hombre en incertidumbre sobre la naturaleza de la Realidad suprema. Es la experiencia real la que llega a eliminar la confusión intelectual causada por el estudio de diferentes escuelas de filosofía.

Damos gracias a la gran gloria de Bhagwan Swami Brahmananda Saraswati, Bhagwan Shankaracharya, cuya devoción a revelado la clave para la plenitud de la filosofía y ha hecho fácil de realizar el camino de los buscadores de la verdad. Este camino se ha reducido a casi no camino; se ha reducido a la consecución de la meta. Aprendiendo la técnica de Meditación Trascendental y practicándola todos los días, se llega a la misma meta muchas veces durante la practica diaria. En esto se halla la plenitud de la filosofía.

CAPITULO CINCO

LOS CAMINOS PARA LA REALIZACION DE DIOS

La palabra camino presupone una distancia: se parte de un punto y se termina en otro. Los caminos para la realización de Dios significan los métodos o practicas adoptados por el hombre con objeto de alcanzar a Dios. Para entender los caminos claramente, es necesario primero aclarar lo que queremos decir con la palabra Dios y a qué distancia está El de nosotros.

DIOS

Dios es la palabra más sumamente apreciada por cientos de millones de personas en todas partes. La idea de Dios es, para aquellos que la comprenden, la idea más querida de la vida humana. La concepción de Dios es una realidad mayor que la realidad de cualquier concepción que la mente humana haya desarrollado en tiempo alguno. La idea de Dios no es ni un pensamiento fantástico ni un pensamiento para ocultarse, ni un pensamiento para utilizarse como protección o lugar de refugio. Dios es una realidad más concreta que cualquiera de las realidades del cosmos entero. La existencia de Dios es una existencia más permanente y sustancial que la existencia transitoria, siempre cambiante, de las formas y fenómenos de la creación.

Dios tiene dos aspectos: Ser supremo, de naturaleza eterna, absoluta y Dios personal, en el nivel más alto de la creación fenoménica, el nivel celestial de la creación.

Así, Dios tiene dos aspectos: el personal y el impersonal. Ellos son las dos realidades de la palabra de Dios.

EL ASPECTO IMPERSONAL DE DIOS

El aspecto IMPERSONAL DE Dios es sin forma, supremo; es Ser eterno y absoluto. Es sin atributos, cualidades o características, porque todo atributo, cualidad y característica pertenece al campo relativo de la vida y el Dios impersonal es de naturaleza absoluta. Es absoluto, impersonal y sin atributos pero es la fuente de toda la existencia relativa. Es el origen de todas las diferentes formas y fenómenos de la creación. Todos los atributos de la existencia relativa tienen su principio en el Ser absoluto, el Ser sin atributos. Este Absoluto es de naturaleza inmanifiesta; ÉL se manifiesta en formas y grados diferentes en los diversos estratos de la creación. En la creación todas las cosas son la manifestación del Ser impersonal, absoluto, no manifiesto, el Dios omnipresente.

El Dios impersonal, omnipresente, absoluto, es, por propia naturaleza, progresivo [1]. Se manifiesta como los diferentes aspectos de la creación pero, incluso cuando se encuentra en la variedad de formas y fenómenos de la creación manifestada, El mantiene Su status como Absoluto inmanifiesto. Así, el Dios impersonal, omnipresente, permaneciendo siempre impersonal y omnipresente, guiado por propia naturaleza, aparece en el campo relativo en forma de creación.

Para comprender cómo lo impersonal inmanifiesto asume la forma de los fenómenos manifiestos de la creación, vamos a tomar el ejemplo del hidrogeno y del oxigeno. Éstos, permaneciendo como hidrógeno y oxigeno, toman diferentes cualidades y aparecen como vapor, agua y hielo. De manera parecida, el Ser todopoderoso, impersonal, omnipresente, mientras que permanece como el Absoluto, se manifiesta diversamente en las cualidades, formas y fenómenos de la creación. El Absoluto es la realidad última de la vida. Es vida eterna y no conoce cambio en Su carácter.

1. Ver: El Prana y el Ser, La Mente y el Ser, El Karma y el Ser.

Es el fin de la creación, el origen, lo es todo a lo largo y ancho de la creación entera. El mundo fue, es y será gracias al poder del Dios impersonal. Análogamente a como hay un solo constituyente esencial, H_2O, en el agua, hielo y vapor, así, el constituyente ultimo de toda la creación- el Dios absoluto, impersonal- es uno; aparece como muchos. La apariencia del uno como los muchos, es sólo fenoménica. La realidad del Dios uno impersonal es eterna y absoluta.

Todas las formas y fenómenos siempre cambiantes tienen su fundamento en el Ser absoluto, eterno, no cambiante, que es el creador, mantenedor y continuador del mundo. Se le llama el creador porque Él es la base de toda la creación, que surge de Él. Crear es Su naturaleza, existir es Su naturaleza, expandirse es Su naturaleza. Así, crear, existir y expandirse son diferentes aspectos de la naturaleza del Dios impersonal, todopoderoso.

Él es el mantenedor de la creación, en el sentido de que Él es el constituyente esencial de la creación. Puesto que Él es la base misma de toda la creación, naturalmente, todos los seres habitan en él, teniendo la base de su existencia siempre cambiante en el Ser eterno, no cambiante, inmutables. De este modo, encontramos que el mundo es la creación dl Dios absoluto, impersonal: Él lo mantiene y, finalmente, todo se disuelve en Él. Para comprender cómo el mundo se disuelve en su fuente, consideremos de nuevo el ejemplo del hidrógeno y el oxigeno asumiendo las diferentes formas de agua y hielo. Lo mismo que las cualidades del agua se disuelven en oxigeno e hidrogeno, que las cualidades del hielo se disuelven en oxigeno e hidrogeno, así todas las formas y fenómenos de la existencia relativa se disuelven en su constituyente esencial que es el Ser: el Dios eterno, impersonal, absoluto, el Todopoderoso.

Se dice del Absoluto que es todopoderoso; pero no en el sentido de que Él es capaz de hacerlo todo. Es porque al ser todo, Él no puede hacer nada o conocer nada. Él está más allá del hacer y conocer. Él es todopoderoso en el sentido de que sin Él nada existiría. Todo lo que existe es en el sentido absoluto del Ser. En este sentido, el Dios impersonal es creador y mantenedor del mundo permaneciendo eternamente en un estado inmanifiesto y, únicamente en ese sentido, todopoderoso.

Hemos visto [1] cómo el Ser trascendente, impersonal, absoluto, vibra y entra en la fase relativa de existencia como los pensamientos, el pensador y el prana. Hemos visto [2] que , a medida que un pensamiento desarrolla su estado sutil se convierte en estado grosero, y después se transforma en palabra y acción. Así pues, es el Ser, la conciencia pura, el Dios todopoderoso, impersonal, el que aparece como el sujeto y el objeto.

El individuo, en todos sus diversos aspectos es la luz de Dios, ser absoluto, impersonal. Este es el motivo por el que la vida se define como la luz de Dios, la irradiación del Ser eterno, absoluto.[3]

El Ser impersonal, absoluto o Dios, impregna todos los campos de existencia como constituyente esencial de la creación. Es omnipresente, de naturaleza trascendental, más allá de todo lo que tenga existencia relativa. Está más allá de la creencia, el pensamiento, la fe, el dogma y el rito. Se encuentra fuera del alcance del entendimiento, más allá de lamente y el intelecto. Puesto que es trascendental, no puede comprenderse con el pensamiento y está más allá de la contemplación, del discernimiento y la decisión intelectual. Es el estado de Se. El Ser de todo es el Dios impersonal, omnipresente.

Está más allá del conocer: El es el conocimiento mismo. Puesto que él es el Ser de todo, realizarlo significa ser simplemente lo que uno es. La realización del Ser es la realización del Dios omnipresente, impersonal. No podemos pensar que exista un camino hacia el propio Ser de uno; no se puede indicar un camino para realizar el Dios impersonal, el Ser omnipresente, porque el concepto mismo de camino, separa e Yo del Propio Ser de uno. La idea misma de camino, introduce el concepto de algo distante; mientras que el Ser es el Yo esencial. Un camino significa un eslabón entre dos puntos; pero, en el Ser cósmico, omnipresente, no pueden existir dos puntos o estados diferentes. Omnipresente quiere decir presente en todas partes, impregnándolo todo; por todo, no se trata, en absoluto, de un problema de hallar un camino. Es simplemente una cuestión de ser; incluso cuando se está establecido en los diferentes estados de la creación manifiesta, se está

1. Ver: La Respiración y el Arte del Ser, y la Meditación Trascendental.
2. Véase diagrama en El Principio Esencial.
3. Ver: La Vida

establecido en estado del Ser, pero de una forma diferente. Así, el Ser nunca puede ser algo distinto de que uno ya es, y esto nos lleva a concluir que simplemente no surge el programa de hallar un camino para realizar el Absoluto.

Por consiguiente la realización del Dios impersonal, todopoderoso, omnipresente, es la realización del estado natural del propio Ser. Si pudiera darse expresión a una forma para realizar el Omnipresente impersonal, todo lo que se podría decir es que es una fórmula para salir de lo que uno es. Se es entrar en la esfera de la naturaleza impersonal; así, para se el propio Yo, únicamente es necesario salir de la naturaleza personal, salir del campo del hacer y el pensar y establecerse en el campo del Ser. El estado del Ser es el estado impersonal dela vida. Se ha demostrado[1] que solo se necesita adquirir el habito de llegar al Ser, saliendo de los niveles groseros del pensar hacia los niveles sutiles y, finalmente, trascendiéndolos.

Está claro pues que la realización del Dios impersonal es simplemente llegar al Se de uno mismo. Y esto demuestra que no existe camino alguno entre el experimentador y el Dios impersonal. Lo que existe es la existencia eterna de lo Impersonal omnipresente. Lo Impersonal está impregnado el campo total de la creación, lo mismo que la mantequilla impregna la leche o el aceite impregna una semilla. Un modo práctico de alcanzar el nivel del aceite en la semilla es entrar en los estratos sutiles de la semilla y llegar al campo del aceite. De la misma manera, si el nivel de la mantequilla ha de alcanzarse en la leche, es necesario entrar en los estratos sutiles de la leche.

La única forma de realizar el Dios impersonal, todopoderoso, es entrar en lo estratos sutiles de alguna cosa, y trascender la experiencia más sutil. Allí se encontrará el campo de lo impersonal, el campo del Ser puro, el estado de conciencia pura , que se encuentra en el campo trascendental de todas las cosas.

El mundo tiene hoy una concepción muy vaga de Dios. Están aquellos a quienes les gusta creer en Dios, los que aman a Dios y los que quieren realizar a Dios; pero incluso ellos no tienen un concepto claro de lo que Dios es. Para la mayoría, Dios permanece en un pensamiento imaginario y agradable, como un refugio durante los sufrimientos y desdichas de la vida. Para los custodios de muchas religiones extrañas, la palabra Dios es una palabra

1. Ver: La Meditación Trascendental.

mágica para controlar el entendimiento y el destino religioso de muchas almas inocentes. Dios, la esencia omnipresente de la vida, se presenta como algo a lo que hay que temer.

Dios no es el poder del miedo; Él no es nada que deba producir miedo. Dios es la existencia de la conciencia de bienaventuranza, de vida eterna y absoluta. No debería haberse inculcado ningún temor al nombre de Dios en las vidas de la gente; ninguna religión debería haberse fundamentado en el temor de Dios.

Desgraciadamente existen hoy en el mundo religiones que basan sus enseñanzas principalmente en el temor de Dios y este temor se inculca a los hijos de Dios. Es cruel y perjudicial para la vida propagar miedo en el nombre de Dios. Dios es vida eterna, pureza y bienaventuranza. el reino de Dios es el campo de todo bien para el hombre. Dios es para ser amado y no para ser temido.

El Dios impersonal es el Ser que mora en el corazón de todos. Cada individuo es, en su naturaleza verdadera, el Dios impersonal. Es por esta razón por lo que la filosofía Védica de los Upanishads declara: Yo soy Eso, tú eres Eso y todo esto es Eso. Nadie necesita temer a su propio Yo; nadie necesita temer la conciencia de felicidad; nadie necesita tener miedo del reino de los cielos, donde existe toda bienaventuranza y plenitud.

Dios, Ser inmanifiesto, todopoderoso, impersonal, es la realidad eterna de la vida. Él es imperecedero. Él es abundancia, Él es vida, Él es plenitud. Está al alcance de cualquiera el realizarlo. Sólo se necesita ser, y la técnica para ser es Meditación trascendental.

EL ASPECTO PERSONAL DE DIOS

Dios en forma personal es el Ser Supremo de naturaleza todopoderosa. Él no es "Ello", sino que solamente puede ser "Él" o "Ella". "Él o "Ella" tiene una forma especifica, una naturaleza especifica, ciertos atributos y ciertas cualidades. Para algunos, el Dios personal es "Él" y para otros, "Ella". Algunos dicen que es ambas cosas "Él" y "Ella" pero, ciertamente, no es "Ello", a causa del carácter personal. "Ello", lo hemos visto, pertenece únicamente al aspecto impersonal de Dios.

El aspecto personal de Dios necesariamente tiene forma, cualidades, características, predilecciones y aversiones; y, por tener capacidad de ordenar la existencia entera del cosmos, el proceso evolutivo y todo en la creación, el Dios personal es Todopoderoso.

Dios, Ser supremo, todopoderoso, e cuya persona el proceso de la evolución encuentra plenitud, está en el nivel más elevado dela creación. Para comprender cómo el procedo de evolución y creación encuentra plenitud en el Dios personal, tenemos que examinar todo el ámbito de la creación.

Vemos que hay grados de la creación. Algunas formas, algunos seres son menos poderosos, inteligentes, creativos y alegres; otros, tienen estos atributos en más alto grado. La totalidad de la creación está compuesta de diferentes estratos de inteligencia, paz y energía.

En el nivel más bajo de la evolución encontramos los estados inertes. Desde allí, las especies empiezan y la creación se desarrolla en inteligencia, poder y felicidad. La escala progresiva de la evolución continúa a través de las diferentes especies de los reinos vegetal y animal y se eleva hasta el mundo de los ángeles. Finalmente, en el nivel más alto de evolución, está Aquél cuyo poder, júbilo, inteligencia y energías son ilimitados. Omnisciente es Aquél, todopoderoso es Aquél, todo- bienaventurado es Aquél, inmenso es Aquél que habita en el más alto nivel de la evolución.

¿Qué queremos decir cuando decimos que Él tiene una naturaleza todopoderosa? Todopoderoso significa tener el poder de hacerlo, ser y entenderlo todo. Este Ser personal, supremo, tendría un sistema nervioso tan baltamente desarrollado que su capacidad, en todos los niveles de la vida, seria ilimitada. Sus sentidos serían los sentidos más poderosos; Su mente, la mente más poderosa; Su intelecto, el intelecto más poderoso; Su ego, el ego más poderoso.

Cuando vemos los diferentes niveles de evolución en los estratos de vida inferiores a la especie humana, hasta llegar a lo inerte, podemos concebir intelectualmente estratos de desarrollo en niveles más elevados de la creación, donde la vida será perfecta. Perfección de vida significaría que serian perfectos los sentidos, la mente , el intelecto, el ego y la personalidad. Entre este estado más elevado de evolución, donde la vida es perfecta, y el estado más bajo de evolución donde empieza la vida, se encuentra la gama completa de la creación.

Por lo tanto, es como si este Dios supremo, todopoderoso, controlara toda la creación. Todas las leyes de la naturaleza son controladas por Su voluntad. Él, siendo todopoderoso, ha organizado la creación entera y todo el campo de la evolución para que opere

automáticamente o, podríamos decir, en completa armonía y conformidad con todas las leyes de la creación. Con la disolución de la creación, el Dios personal, todopoderoso, también se funde en el estado impersonal, absoluto del Supremo y, con la creación, vuelve de nuevo a habitar en el nivel más elevado. Así es cómo el Dios personal mantiene eternamente el ciclo de creación, evolución y disolución.

El campo entero de la existencia relativa está gobernada por las leyes de la naturaleza, funcionando automáticamente en un ritmo perfecto. Este ritmo, esa armonía de vida, se mantiene por la todopoderosa voluntad del Dios todopoderoso, que está e el nivel más alto de la creación, dirigiendo y ordenando todo el proceso. Él es Dios; Él es el todopoderoso. Intelectualmente, al menos, podemos considerar que Él es el Ser supremo. De este modo encontramos que intelectualmente podemos comprender la posibilidad de la existencia de algún Ser supremo, en la forma de un Dios todopoderoso, personal.

Para tener una concepción clara de la naturaleza todopoderosa de un Dios personal, tenemos que comprender que la naturaleza todopoderosa de un Dios personal, tenemos que comprender que la naturaleza radica en la perfección de los sentidos, mente, intelecto y ego. Cuando decimos perfección de los sentidos queremos decir que si Él tiene ojos. Sus ojos serán perfectos, en el sentido de que serán capaces de ver todas las cosas al mismo tiempo. Si tiene nariz, Su nariz será capaz de percibir toda la variedad de olores al mismo tiempo. Si tiene oídos, Sus oídos serán capaces de oír todos los sonidos de todo el cosmos al mismo tiempo. Su mente todopoderosa, será naturalmente consciente de todo, en cualquier nivel, en cualquier momento. Su intelecto todopoderoso, será capaz de decidirlo todo en cualquier instante. Todas las innumerables decisiones, que son el resultado aparente de las leyes naturales en el proceso de la evolución, son las decisiones innumerables del Dios supremo, personal, todopoderoso, que está a la cabeza de la creación. Él gobierna y sostiene el campo entero de la evolución y las distintas vidas de los innumerables seres en todo el cosmos.

Podemos entender intelectualmente todo lo que hemos dicho acerca de un Dios personal, y podemos ver la posibilidad de un Ser tal, supremo y todopoderoso como cabeza de la creación. Si podemos concebir esto, también deberíamos entonces ser capaces de determinar intelectualmente si podría haber un medio de comunión con ese poder supremo, todopoderoso; puesto que la vida del individuo se beneficiaria enormemente de las

bendiciones de tal comunión. Podemos entender intelectualmente que si, Él o Ella, es un Ser personal, ciertamente Él o Ella debería tener una naturaleza particular que le sea propia y, el modo de conseguir Sus (de Él o de Ella) bendiciones sería armonizar la vida individual con su (de Él o Ella) naturaleza. Un intento de esta clase mejoraría la vida en cualquier nivel de la creación. Esto aceleraría el progreso de la evolución y permitiría a la vida individual llegar, tan rápidamente como sea posible, al nivel más elevado de la evolución. Si el individuo, moldeando su pensamiento, palabra y acción de acuerdo con la naturaleza del Dios supremo, pudiese lograr ponerse en armonía con Él o Ella, desde luego, su vida insignificante, poco desarrollada, seria bendecida con la naturaleza afortunada, todopoderosa de Dios. Cualquier hombre podría alcanzar esta forma, la cima de la evolución.

Si intelectualmente no pudiese concebirse la existencia del Dios personal, todopoderoso, supremo, parece que seria el resultado de un entendimiento pobre. Cualquiera que pueda ver lo inerte, o creación mínimamente evolucionada, en un extremo de la existencia, y pueda reconocer los diferentes grados de la creación, debe ser capaz de concebir intelectualmente un Ser supremo, todopoderoso, en el nivel más alto de la existencia relativa y, habiendo hecho esto, aspirar a la gran realización.

La incapacidad para apreciar la concepción del Dios personal y la incapacidad para realizar el Dios personal, son comprensibles. Pero, rebatir la existencia del Dios personal, puede únicamente ser consecuencia de un estado mental poco desarrollado.

Dios es la más santa de las palabras santas, porque trae a la conciencia el estado supremo de existencia, el status todopoderoso del Ser supremo. Hemos dicho que la realización de Dios es el objetivo de la vida. Podemos decir que un individuo en cualquier nivel de evolución, tiene la realización de Dios como objetivo final porque, si se armonizase y, cuando se armonizase con el Ser supremo, todopoderoso, conseguiría un estado de plenitud y abundancia, bienaventuranza e inteligencia, creatividad y energía ilimitadas.

Veremos ahora la posibilidad de la realización de Dios y analizaremos los diferentes medios para la realización del Dios impersonal y personal.

REALIZACION DEL DIOS IMPERSONAL Y PERSONAL

En nuestra consideración de los dos aspectos de Dios – Ser absoluto impersonal, omnipresente y, Ser supremo personal- vimos que la realización de Dios podía significar realización del Dios impersonal o del Dios personal. Discutiremos la realización de estos dos aspectos de Dios por separado; porque la realización del Dios impersonal será, naturalmente, en el nivel trascendental de la conciencia. Nada en el campo relativo puede ser omnipresente; relativo significa limitado por tiempo, espacio y causalidad y, lo omnipresente, es ilimitado.

La realización del Dios personal, por otra parte, tiene que ser en el campo relativo de la vida, en el nivel de la recepción humana, en el nivel de la experiencia sensorial. Realización del Dios personal significa que los ojos deben ser capaces de ver esa persona suprema y el corazón sentir sus cualidades. Así que, la realización del Dios impersonal se da en la conciencia trascendental y, la realización del Dios personal se da en el nivel de la experiencia sensorial del estado de vigilia.

Vimos que la naturaleza del Dios impersonal es trascendente, conciencia de bienaventuranza absoluta. Para realizarlo, nuestra mente consciente debe trascender todos los limites de la experiencia relativa y entrar en un campo más allá de la existencia relativa, donde la mente consciente permanece en la sola conciencia de si misma. Esto exige realización del campo trascendental. Es preciso que la mente consciente se dirija desde el nivel actual de experiencia, hacia los niveles más sutiles y que, finalmente, trascienda el nivel más sutil y llegue conscientemente al campo trascendental de existencia. Examinemos cuántos caminos posibles podrían llevar la mente consciente al campo del Ser trascendental.

La maquinaria del cuerpo, o sistema nervioso, es el mecanismo físico a través del cual la mente abstracta experimenta. Para cualquier experiencia, el sistema nervioso debe adaptarse a ciertas condiciones específicas. Cuando un hombre ve, una zona determinada de su cerebro funciona de una forma específica. Cuando oye, piensa u olfatea, diferentes partes de su cerebro funcionan para cada actividad. Así, de acuerdo con la actividad de la mente, organiza una actividad específica correspondiente en el sistema nervioso. Para que se produzca una experiencia determinada en la mente, el sistema nervioso debe funcionar en un estado específico de actividad.

Supongamos que la mente piensa en el sol. El pensamiento del sol puede experimentarse sólo cuando una zona determinada del cerebro funcione de un modo específico. Esto nos lleva a concluir que la mente puede experimentar un pensamiento de dos maneras. O bien la mente empieza el proceso de pensar e influencia al sistema nervioso hasta que la zona especifica del cerebro llegue a este tipo de actividad que hace a la mente experimentar el pensamiento del sol , o, tal actividad podría producirse fisiológicamente en el cerebro experimentando la mente, también en este caso, el pensamiento del sol.

Puesto que un pensamiento puede experimentarse de dos maneras, de dos maneras puede ocurrir una experiencia. O bien empieza el proceso la mente y estimula al sistema nervioso para una experiencia determinada, o se influencia al sistema nervioso con el fin de crear una actividad que permita a la mente experimentar, de forma natural, el objeto deseado.

La realización del Ser trascendental es una experiencia; por consiguiente la realización del Dios impersonal debe ser una experiencia positiva de realidad trascendental. Realización significa experiencia. La experiencia de la realidad trascendental establece al sistema nervioso en un estado particular. La experiencia del Dios impersonal, trascendente, necesita una condición específica del sistema nervioso. Si pudiera producirse esta actividad en el sistema nervioso por medios fisiológicos, ésta sería entonces la aproximación fisiológica para realizar al Dios impersonal. Vamos a ver en detalle cómo esto podría ser posible.

LOS CINCO CAMINOS

Habiendo establecido la posibilidad de un camino fisiológico para la realización de Dios, llegamos a la posibilidad de realizar a Dios a través de: 1) el proceso de la comprensión, 2) el proceso del sentimiento, 3) el proceso de la acción o percepción.

La percepción es también un acto de la mente y puede calificársele como un proceso mecánico. Si queremos ver algo, simplemente abrimos los ojos y vemos.

Para ver, no necesitamos hacer funcionar al intelecto o excitar las emociones. Por tanto el proceso de percepción es simplemente un proceso mecánico, que no incluye dentro de su ámbito ninguna cualidad emocional o intelectiva.

Así pues tenemos cinco modos principales de aproximación para realizar el Dios impersonal:

1. La aproximación psicológica o intelectual.

2. La aproximación emocional.

3. La aproximación fisiológica.

4. La aproximación mecánica.

5. La aproximación psico- fisiológica.

Cualquiera de estos cinco caminos para la realización de Dios seria suficiente para cualquier hombre. El acercamiento intelectual convendrá solamente a aquellos que están intelectualmente cultivados, y cuya capacidad intelectual es alta. El acercamiento emocional se acomodará generalmente a quienes tengan las cualidades del corazón sumamente desarrolladas. A los que no están cultivados ni emocional ni intelectualmente, les quedan dos métodos de realización: el fisiológico y el mecánico. El método psico-fisiológico, es, como veremos una combinación del físico y del mental.

El acercamiento fisiológico necesita llevar al cuerpo y al sistema nervioso a un estado que establezca la mente en el nivel de cognición de la naturaleza trascendental de la existencia. El camino fisiológico irá bien para aquellas personas que son fisiológicamente normales, y cuyo sistema nervioso es normal o casi normal. Si su sistema nervioso es normal, el método fisiológico elevará su nivel de conciencia, no importa cual sea su cultura intelectual o emocional. Producir un estado particular en el sistema nervioso, sin preparar la mente o el corazón requerirá, sin embargo, un largo periodo de entrenamiento físico o fisiológico ininterrumpido.

El camino psico- fisiológico es una camino que iría bien a las personas que prefiriesen acercarse al problema de la realización de Dios desde ambos ángulos, el físico y el mental, ejercitando la mente y el cuerpo simultáneamente. El método mecánico, sin embargo, convendrá a cualquier hombre, no importa cual pueda ser el estado de subdesarrollo de su mente, corazón o sistema nervioso.

EL CAMINO [1] INTELECTUAL PARA LA REALIZACION DE DIOS

El discernimiento, o el poder del intelecto, es el vehículo que permite al hombre avanzar en el camino del conocimiento. El acercamiento intelectual a la realización de Dios es un camino de conocimiento.

En este camino, es principalmente el intelecto el que funciona; aquí, los métodos empleados en el camino emocional, el camino de la percepción mecánica, o el camino fisiológico para la realización, no tienen cabida. En este camino, todo debe examinarse y comprenderse a través del discernimiento basado en la lógica; todo debe ser exacto y preciso; el intelecto tiene que estar muy despierto. Es un camino muy delicado para la realización.

En este camino son necesarios tres pasos. Primero, es preciso oír a un hombre realizado que ha hecho este camino, hablar acerca de la naturaleza de la vida. Hay que profundizar mucho en la naturaleza de las experiencias del mundo. Lo que oímos de las almas realizadas es que la creación es perecedera y que todo cambia; la creación manifiesta de las formas y fenómenos, limitada por tiempo, espacio y causalidad, es el aspecto perecedero de la vida. Una vez oído esto, uno tiene que llegar a distinguir el aspecto perecedero del imperecedero. Esta distinción es el segundo paso. El tercer paso es asimilar este principio en la vida práctica. La distinción entre las diferentes fases de la vida nos lleva a concluir que la totalidad de la vida relativa es perecedera, y, que bajo ella, subyace la Realidad última, imperecedera. Esto es lo significativo que hay que comprender en el camino intelectual para la iluminación. En primer lugar uno tiene que saber que el mundo no es real, aun cuando parezca serlo. La mente llega a la conclusión de que las formas y fenómenos están siempre cambiando, y que, aquello que está siempre cambiando, no tiene un status duradero.

1. Cuando consideramos el estado omnipresente del Dios impersonal, dijimos que lo Divino omnipresente, trascendental, es por virtud de Su omnipresencia el Ser esencial en todos. El constituye la base de toda la vida: no es nada distinto del propio Yo o Ser de uno. Por tanto, realmente no se puede hablar de un camino para realizarlo; en consecuencia, hablar de un camino para la realización del propio Ser parecería injustificable. Pero debido a que, durante toda nuestra vida, nuestra atención está dirigida al campo exterior, superficial, relativo de experiencia, estamos como excluidos de la experiencia directa de la naturaleza esencial de nuestro propio Yo o Ser trascendental. Por este motivo, es necesario llevar la atención al nivel trascendental de nuestro Ser. Este llevar la atención, se dice que es un camino a la realización. Así vemos que la idea de un camino de realización es metafísicamente absurda pero, en un nivel practico, sumamente significativo.

En nivel sensorial sin embargo el mundo parece lo suficientemente real. Pero a través del intelecto decimos que, debido a que el mundo es siempre lo mismo. Pero el mundo no puede sencillamente desecharse como irreal, porque de hecho lo experimentamos.

Experimentamos que aquí hay una pared, allí hay un árbol. No podemos decir que allí no hay un árbol. No podemos decir que allí no hay un árbol. Si decimos que un árbol es irreal, tendremos que decir que no existe y no estamos en situación de poder afirmar tal cosa. Reconocemos que allí hay un árbol pero debemos decir también que el árbol está siempre cambiando. Debido a que está siempre cambiando, no es real, pero, puesto que está allí, debemos, para toda finalidad practica, conceder al árbol el estatus de existencia.

¿Qué status es ése, entre real e irreal? Lo llamamos existencia fenoménica. El fenómeno del árbol está allí, aun cuando el árbol no es real. Así, el árbol tiene una realidad fenoménica. En sánscrito, a esto se le llama mithya. El mundo es mithya, fenoménico, sin existencia real. La conclusión es que el mundo no es real, ni irreal.

Un hombre que posee una mente fuerte, cultivada, analiza su vida en el mundo con discernimiento y, finalmente, llega a la conclusión de que el mundo es mithya, o nada más que un fenómeno.

El buscador, haciendo uso del discernimiento para juzgar los valores del mundo, comprenderá, finalmente, la naturaleza perecedera de toda la creación. Al contemplar la naturaleza perecedera de la creación empezará a llevar su mente a alguna realidad más profunda, que subyace a la fase siempre cambiante de la existencia.

Cuando se forme una idea de la realidad de la vida interior, será capaz de contemplar la realidad metafísica abstracta, de naturaleza imperecedera y de comprender los escondidos secretos de la existencia que se encuentran más allá de la fase fenoménica siempre cambiante de la vida.

Él ve que un árbol tiene muchos aspectos: tronco, ramas, flores y fruto. El árbol cambia todos los días; nacen nuevas hojas, las viejas se secan, las ramas se caen y crecen otras nuevas. La existencia completa del árbol parece hallarse establecida en un modelo

siempre cambiante. Pero detrás de estas fases fenoménicas siempre cambiantes hay una que no cambia : la nutrición o savia que se saca de la raíz, es siempre la misma. Es la savia la que se manifiesta como ramas, hojas, flores y fruto. Los diferentes aspectos del árbol cambian, pero la savia permanece savia. La transformación de la savia en los diferentes aspectos del árbol revela el secreto misterio de la naturaleza.

Más allá de las fases siempre cambiantes del mundo de los fenómenos, parece haber alguna realidad de un carácter inmutable, que da origen a todos los aspectos cambiantes de la creación fenoménica. Cuando el poder de discernimiento revela al buscador l posibilidad de la existencia de una realidad no cambiante, como fundamento de la creación fenoménica, siempre cambiante, entra en una segunda fase en el campo del conocimiento. Empieza a contemplar la fase permanente, no cambiante de la vida, el aspecto inmutable de existencia, que es la realidad.

Cuando ha asimilado a fondo la idea de la inestabilidad de la creación y la naturaleza fenoménica del mundo; cuando su intelecto está firmemente establecido en la idea de que el mundo es perecedero, siempre cambiante y fenoménico, empieza a contemplar el nivel no cambiante, permanente de la vida.

Las analogías tomadas del mundo de la creación material, tales como el ejemplo de la savia en el árbol, ayudan al buscador a descubrir la verdad metafísica que se encuentra más allá de la fase fenoménica de la existencia. La química nos dice que subyaciendo en la existencia fenoménica del agua, está la realidad del oxigeno y el hidrogeno. El agua cambia de forma, se convierte en vapor, nieve y hielo; pero los constituyentes esenciales no sufren ningún cambio. El valor permanente del oxigeno y el hidrogeno, da origen a varios valores perecederos: agua, nieve y hielo, valores siempre cambiantes de diferentes formas y fenómenos. Éste es un simple ejemplo para indicar que, subyaciendo en los diferentes niveles de la creación; hay algo que permanece constante en su valor, aun cuando, en la superficie, continúe dando origen a cualidades de naturaleza siempre cambiante.

La contemplación sobre el valor interno de la vida, finalmente revela al buscador que el mundo del cambio tiene su fundamento en un estado de vida no cambiante, desprovisto de forma y fenómenos pertenecen al campo de existencia relativa y, aquello

que se encuentra más allá de todas las formas y fenómenos, pertenece necesariamente a un campo que está fuera de la relatividad.

El discernimiento intelectual encuentra que el mundo tiene sólo una existencia fenoménica pero que un elemento permanente subyace a las fases fenoménicas de la vida. Así es cómo el buscador de Dios, siguiendo el camino intelectual de iluminación, encuentra su mente firmemente establecida en la inestabilidad de la creación y la permanencia de su naturaleza trascendental. El intelecto es así capaz de llegar a un punto, donde puede apreciar la idea de que la naturaleza esencial de la realidad trascendental es permanente, no cambiante, eterna y absoluta. Todo lo que resta es alcanzar la realización.

Debido a que está en el camino intelectual de realización, trata una y otra vez de descubrir la realidad de naturaleza trascendental, absoluta, que subyace a la existencia fenoménica de la creación.

A medida que avanza la práctica de la contemplación, su mente se establece más y más en el Ser eterno, que se le va haciendo más familiar. Empieza a contemplar en términos de: Yo soy eso, tú eres Eso y todo esto es Eso. Esta idea se enraíza tan profundamente en su conciencia que, con la práctica prolongada, este principio se hace parte de él y empieza a vivir esa comprensión a través de todas las experiencias de la vida diaria.

Cuando puede fijar su entendimiento en la unidad de la vida, su mente empieza a mantenerse en esta unidad, incluso en medio de todas las diversas experiencias de la vida diaria. Se crea un estado de mente que es como si estuviera profundamente hipnotizado por la idea: Yo soy Eso, tú eres Eso y todo esto es Eso. Su conciencia está apresada por la idea de la unidad de la vida y la diversidad obvia de la existencia y la creación fenoménica, empieza a coexistir con esta unidad. Este es el comienzo de la experiencia de la realidad trascendental en el nivel de la comprensión intelectual.

El primer paso, pues, en el camino intelectual para la realización de Dios, es discriminación entre lo real y lo irreal, y contemplación sobre la naturaleza transitoria, vana, siempre- cambiante, perecedera del mundo. El segundo paso es, contemplar sobre la unidad y las características eternas de la existencia no cambiante, que está en la base de todas las fases siempre- cambiantes de la vida.

El tercer paso es vivir este principio en la vida práctica, ejercitándose en establecer en las profundidades de la conciencia, la unidad de vida eterna en términos de la primera persona, segunda persona y tercera persona: Yo soy Eso, tú eres Eso y todo esto es Eso.

Este camino de iluminación es, podríamos decir, un camino de autohipnosis. Una cosa es el discernimiento para enjuiciar la existencia fenoménica, siempre- cambiante, mientras se trata de localizar un rasgo inmutable subyacente, y otro es tratar de asociar el propio Ser con el Ser cósmico. Éste es el camino intelectual de iluminación, en el que sólo el intelecto funciona. A menos que la comprensión de la unidad de la vida arraigue profundamente en la conciencia y empiece a vivirse en medio de toda la variada y múltiple experiencia y actividad de la vida, no llegará a ser un estado de realización. Por consiguiente, el aspirante que se encuentra en el camino intelectual de realización, comprende, asimila y trata de vivir la unidad inmutable, imperecedera del Ser absoluto en términos de su propio Ser.

La idea de la unidad de la vida se asienta tan profundamente en la conciencia del aspirante que la asociación de su mente con las experiencias del estado de vigilia, el estado de soñar y el estado de sueño profundo, no debilitan la convicción de que él, en sí mismo, es el Ser absoluto, eterno, inmutable, imperecedero. Cuando esta idea se establece firmemente en su conciencia, empieza a vivir esa unidad de vida a través de toda la diversidad de los estados de vigilia, soñar y dormir. Cuando se eleva a un estado de Ser eterno, mientras todavía permanece en el campo de la experiencia relativa, su conciencia está completa; su vida, entonces, está plenamente realizada. Esto es realización del Dios impersonal, omnipresente, por medio del camino intelectual.

La naturaleza de este camino es tal, que cultiva la mente de manera que ésta, de forma gradual, pierde interés en las experiencias de la vida práctica diaria. Una mente tal es por naturaleza contemplativa. Primero se ocupa pensando en términos de negación de la creación, de la inutilidad y de la naturaleza perecedera, efímera de la existencia fenoménica y, en segundo lugar, contemplando la naturaleza imperecedera que se encuentra detrás de las fases obvias de la vida. La mente está siempre pensando y contemplando, tratando de distinguir la realidad trascendental del mundo externo perecedero y, al tratar de vivir esta realidad, pierde el encanto por el mundo exterior. Una mente así llega a estar divorciada,

necesariamente, de la vida práctica; por tanto, el camino intelectual para la realización de Dios a través de la contemplación no es ciertamente un camino para hombres prácticos. No es un camino para el hombre de familia. Ningún hombre que permanezca activo en el mundo, llevando las responsabilidades de la familia y de la sociedad y la presión de los negocios, puede conseguir la infusión de la naturaleza divina en su mente por medio de este método contemplativo. Este camino intelectual de revelación divina conviene a aquellos que no tienen nada que ver con la vida práctica, que se han mantenido aparte de las responsabilidades de la vida, que han evitado las actividades de los negocios y han elegido el modo de vida de clausura. El silencio de que goza un monje es tal como para mantenerle alejado del trabajo. Él pasa la mayor parte del tiempo en silencio, contemplando, distinguiendo y asimilando la naturaleza divina como la suya propia. Sólo el aspirante que lleva este género de vida apartada, contemplativa, puede conseguir realizarse por el camino de la contemplación.

Tomemos por ejemplo, un hombre que se ponga a repetir: yo soy rey, yo soy rey. Concentrándose en la idea de ser rey podría, a la larga, crear dentro de sí un estado de mente, en el cual, incluso cuando paseara por la calle, continuaría sintiendo que él era rey. Podría crearse un estado tan firme y convencido que, aun cuando tuviera que pedir limosna por la calle, continuara sintiendo dentro de sí que era rey. Por este medio, independientemente de circunstancias y ambiente, podría crear un estado mental en el que siempre estaría convencido de que él era rey.

Tal es el estado del buscador contemplativo de la verdad que sigue el camino intelectual para la realización. Es importante advertir que, el éxito en este modo de contemplación, depende de una dedicación de muchos años a este camino. Si un hombre tiene mucho tiempo a su disposición para meditar en la idea de que él es rey, le será posible enraizar en lo profundo de su conciencia el convencimiento de que él es rey. Pero si no tiene tiempo para la contemplación prolongada sobre la idea de ser rey, la idea no echará raíz firme en su mente.

Para establecerse en la unidad de la vida por medio de la contemplación, es necesario que uno sea contemplativo durante la mayor parte de su vida. Se necesita mucho tiempo para que el aspirante se establezca en la idea de la unidad y permanencia de la vida.

Éste no es, con seguridad, el camino del hombre de familia, porque el hombre de mundo tiene responsabilidades en muchos niveles. Esta clase de contemplación tendrá como resultado o que el hombre de familia abandone las responsabilidades de su forma de vida o que se haga irresponsable. El desempeñar la responsabilidad requiere atención y dedicarse al trabajo, y esta forma de contemplación exige negarlo y abstenerse de él.

La práctica del Raja Yoga[1], al realizarse a través de la contemplación, pertenece a esta clase de acercamiento intelectual a la realización de Dios. Este no es desde luego el camino de un padre de familia ordinario. Para la realización de Dios, el hombre de mundo necesita un camino a través de la acción, y no de la contemplación. No es practico para un hombre de mundo, con las responsabilidades de la vida de familia y las obligaciones sociales, pensar en término de lo efímeras, inútiles y no permanentes que son todas las cosas. El método de discernimiento intelectual, cuando se practica mientras se vive en la vida activa en el mundo, resulta en un estado de mente dividida, que perturba la coordinación entre la mente y el sistema nervioso impidiendo así la posibilidad de cualquier desarrollo de conciencia más elevada.

Desde hace muchos siglos, muchos buscadores de la iluminación han sido victimas, por desgracia, de este estado, que resulta en fracaso tanto en el mundo como en la búsqueda divina. La verdadera iluminación a través del camino intelectual significa elevarse intelectualmente sobre el campo del intelecto y llegar al campo de la conciencia divina, trascendental. Esto exige llevar la mente consciente a la realidad trascendental del Ser. Ninguna forma de fingimiento intelectual puede conseguir llevar a nadie a este nivel de conciencia. Así pues, está claro que la completa realización de Dios, no es posible a través del sólo proceso de discernimiento y comprensión intelectual, sin la experiencia efectiva del Ser trascendente. La experiencia directa del Absoluto, no sólo revela la naturaleza de la Realidad suprema o Dios, sino que ilumina el intelecto, capacitándole para obtener una comprensión inequívocamente clara acerca de Él. Éste es el motivo por el que, aquellos que tradicionalmente se inician en el camino de la comprensión intelectual, en el modo de vida monástico, se inician necesariamente en la práctica de la Meditación Trascendental.

1. Raja Yoga es un camino de realización de Dios por medio de la contemplación.

Los que tratan de seguir el camino de la realización intelectual por medio de la lectura de libros, se quedan en el campo del fingimiento, sin la alegría de la conciencia de bienaventuranza; la bendición principal del que ha realizado a Dios.

EL CAMINO EMOCIONAL PARA LA REALIZACIÓN DE DIOS: EL CAMINO DE LA DEVOCIÓN

El camino emocional se sigue con las cualidades del corazón. Todos los caminos de devoción, son caminos emocionales para la realización de Dios. Las cualidades del corazón son las cualidades que permiten al hombre sentir. Son distintas de las cualidades de la mente, que capacitan al hombre para pensar y comprender.

En el camino intelectual para la realización de Dios, el factor predominante es conocer y comprender. Aquí, en el camino de la devoción, el factor principal es el sentimiento. El sentimiento de amor es el vehículo que permite al hombre avanzar en este camino. Amor, emoción, felicidad, benevolencia y entrega son las cualidades del corazón que dan sustento al camino de la devoción. El amor se acrecienta y, a medida que progresa, deja atrás los campos de menor felicidad y se afirma en regiones de felicidad más estables y valiosas. El camino de la devoción es un camino de felicidad, un camino de amor, el camino a través de las cualidades del corazón.

El amor a Dios es la más alta virtud que un hombre pueda jamás cultivar; por medio de él, desarrolla amor por la creación de Dios, por los hijos de Dios, Bondad, compasión, tolerancia y utilidad para los otros emanan de un corazón en el que crece el amor de Dios.
Afortunados son aquéllos cuyos corazones se funden en el amor de Dios, que sienten abundancia de amor y devoción a Dios, cuyos corazones fluyen y rebosan con Su memoria, con el nombre de Dios. Afortunados aquéllos cuya vida está dedicada a Dios todopoderoso y al bien de Su creación. Devoción acrecentada significa amor acrecentado, y éste trae consigo incremento de felicidad, satisfacción, gloria y gracia.

Un hombre que está en el camino de la devoción es consciente de niveles cada vez mayores de felicidad. El camino del amor es como la relación entre un niño y el corazón de su madre. Cuando el niño avanza su primer paso hacia la madre, el corazón de ella se alegra. La felicidad que ella irradia se refleja en el niño de forma que, a cada paso, él goza mayor felicidad y, ésta, a su vez, se refleja en el corazón de la madre. El gozo de la madre

aumenta, y llega a su clímax cuando el niño está entre sus brazos y se vuelve uno con el corazón de ella.

A medida que el amor crece en su corazón, el devoto alcanza un nivel mayor de felicidad. Su corazón llega a la meta, cuando su amor descansa en la existencia eterna de Dios. El devoto y Dios se hacen uno. La gota de agua se encuentra a sí misma en la plenitud del océano y los dos se unen. La unidad es completa y, en su plenitud, sólo la unidad existe. Aquí está el uno sin que quede huella del otro. Ya no hay dos: el camino hacia la unión se ha extinguido y sólo la unidad permanece.

El que ama a Dios se sumerge en el océano de Su amor, y Dios se sumerge también en el océano del amor del que le ama. Ésta es la gran unión, en toda su simplicidad. No hay discriminación, nada se suprime, nada se niega: no hay ningún entendimiento. El camino del amor es el camino de la felicidad intensa de la bienaventuranza cegadora. En el camino del amor sólo hay una dirección: de un campo de menor felicidad a u campo de mayor felicidad.

El río del amor fluye ladera abajo desde la vertiente empinada de la conciencia divina. Fluye con rapidez y con rapidez se pierde a sí mismo y, al perderse, alcanza el estado sin límites del océano del amor. La derrota es una victoria en el camino del amor. Una derrota bendita que señala el cumplimiento de la realización de la vida. Bienaventurados son aquellos que se pierden a sí mismos en este camino del amor y, más bienaventurados aún los que perdiendo también el camino, alcanzan la meta y la viven.

La belleza de este camino está en que se llega a la pérdida del yo debido al amor. El que ama sabe sólo cómo perder y, este proceso de perder no tiene ningún móvil de ganancia. Únicamente sabe que él no tiene ningún objetivo. El amor empieza, y se le acepta como viene y, del mismo modo que viene, crece. El devoto se va perdiendo, pero no sabe que se está perdiendo; no sabe ni siquiera cuándo está completamente, perdido. Porque, cuando está perdido, él es Dios: o, más bien, no es que él sea Dios, sino que Dios es Dios. Unidad de conciencia divina, una existencia eterna, unidad de vida eterna, unidad del Ser absoluto: sólo el Uno permanece. Entonces las diversidades de la vida son como la variedad de las olas en el océano eterno del amor de Dios.

La multiplicidad de la vida se descubre a sí misma en la unidad de la conciencia divina. Las múltiples formas y fenómenos del mundo que nos rodea son como rizos y olas,

un espejismo, que sólo parece existir en la existencia infinita de Dios. Las olas del amor se elevan en la superficie de la vida simplemente para que se sienta, se conozca y se viva en su variedad; para que el camino del amor pueda seguir hallándose en la superficie de la vida y para que el amor pueda continuar para todo el que viene a la vida; para que los que aman la vida puedan encontrar vida al perderla y encontrar a Dios al perderse a sí mismos en conciencia divina.

Todo esto es con el objeto de que una vez tras otra los devotos puedan seguir necesitando y encontrando a Dios, y Dios pueda seguir descendiendo sobre los devotos y descansando en ellos, y los devotos puedan seguir descansando y viviendo en Dios. El camino hacia Dios, el camino del amor, va solamente en una dirección: de niveles más bajos de felicidad a niveles más altos de bienaventuranza hasta la bienaventuranza eterna; de grados más bajos de inteligencia a inteligencia eterna, absoluta.

Hablar de aumento de inteligencia en el camino del amor parece inconsecuente, porque el amor es una cualidad del corazón y tiene poco que ver con la inteligencia. No parece razonable decir que la inteligencia crece cuando crece el amor. Con el aumento del amor, la luz de Dios crece y se convierte en la luz del amor. La luz de Dios crece y, a través de ella, se alimenta la inteligencia y todo lo que descansa en ella. Sin embargo, no queda lugar para la inteligencia porque la gran influencia del amor lo conquista todo. No es que la inteligencia sea aniquilada: es sólo como si la luz de la inteligencia se fundiera en la luz del amor, la luz de la vida. Lo mismo que los diferentes colores del espectro se mezclan para dar origen a un poderoso rayo de luz blanca, así la luz de la inteligencia, felicidad y creatividad se unen para producir una vigorosa corriente de amor.

La luz del amor es la luz cegadora del amor solo, y la -grandeza de la inteligencia, el poder y todo lo demás están presentes en ella; pero en forma latente. Todo se confunde en la luz del amor: es como si esas identidades se olvidaran en el amor de Dios. Amor e inteligencia, poder e inteligencia y toda la variedad y vanidad de la vida se funden en la unidad de Dios, dejando a Dios en el amor del devoto y al devoto fundido en el océano del amor de Dios. Todas las cualidades de la vida y las múltiples formas de la existencia fenoménica pierden su valor para permitir que las aguas frescas de la vida eterna rebosen en el océano de la conciencia divina.

En el camino del amor, la diversidad del universo encuentra plenitud en la unidad de Dios. Con amor, se encuentra a Dios en el mundo y al mundo se le encuentra en Dios. Y para que la gloria de Dios pueda experimentarse, tiene que aumentar la felicidad ¿Pero qué hay en la superficie de la vida que pueda aumentar la felicidad? La atención tiene que ir a los niveles más sutiles de la vida, los niveles más refinados de la creación, los niveles más profundos de la conciencia. Llevar la atención a los niveles más profundos de la conciencia es la clave para experimentar mayor felicidad. Éste es el principio de la Meditación Trascendental. Esto es lo que aporta plenitud al camino del amor; el camino de la devoción se queda sin sentido práctico sin la práctica de la Meditación Trascendental, sin la experiencia excelsa de la felicidad suprema.

La Meditación Trascendental llena el corazón del hombre de gran felicidad: el corazón se siente completamente lleno. La práctica de esta meditación aumenta la capacidad del corazón para experimentar mayor felicidad y, de este modo, permite al devoto continuar incluso cuando siente la plenitud de la bienaventuranza eterna, no cesando hasta que el océano del amor esté lleno de gloria absoluta en gracia, y rebosante hacia todas las cosas de la creación. La meditación hace del amor absoluto una experiencia personal, significativa, real junto a todo lo que se experimente en ese estado eterno de conciencia divina.

EL MÉTODO FISIOLÓGICO PARA LA REALIZACIÓN DE DIOS

Puede parecer extraño hablar de un acercamiento fisiológico a la realización de Dios. Pero vivimos en una era científica y, para explorar los caminos de realización divina, debemos abordarlos desde todos los lados.

El universo físico de múltiples experiencias está ante nosotros. ¿Puede haber un medio físico para la realización de Dios? ¿Puede el plano físico proporcionar un medio para elevarse a conciencia cósmica? ¿Puede el plano físico proporcionar un medio para elevarse a la plenitud de la vida? ¿Cómo podemos producir un estado de máxima tranquilidad en medio de la actividad dinámica? ¿Cómo podemos alcanzar esa cumbre del desarrollo humano desde el lado físico de la vida?

Para comprender cómo esto es posible, debemos saber que el estado de existencia divina, vida divina o realización de Dios, es un estado de experiencia positiva. Es una

experiencia, no un pensamiento imaginario; no es un estado de ánimo, ni se da en el nivel del pensar. Es una experiencia positiva de vida. Es el estado de vida, es Ser.

Para cualquier experiencia hay que crear una actividad específica en el sistema nervioso. El sistema nervioso debe funcionar de un modo específico. La maquinaria del sistema nervioso debe llegar a una situación específica para producir una experiencia específica. Si oímos una palabra, el oír es el resultado de una actividad en el sistema nervioso, y esta actividad es la responsable de proporcionar la experiencia de la palabra. Si vemos una flor y su imagen pasa a través de la retina del ojo a la mente, hay en el sistema nervioso una actividad sumamente complicada que da origen a la percepción de la flor. Si olemos algo, alguna actividad en alguna parte específica del sistema nervioso produce la experiencia particular de oler. Si tocamos algo, la experiencia del tacto produce una actividad específica en aquella parte del sistema nervioso que da la experiencia. Así pues, cualquiera que sea la experiencia, ésta se basa en una actividad específica del sistema nervioso,

Quienes meditan, saben que durante la meditación experimentan los estados sutiles del pensamiento. Para experimentar un estado muy sutil del pensamiento, debe haber una actividad sutil correspondiente en una región más sensible del sistema nervioso. Cuando el pensamiento ha sido trascendido y la mente llega al estado trascendental, se llega a un estado de suspensión y silencio y se alcanza la alerta total de la conciencia pura. Esto es una experiencia positiva. Aunque no es una experiencia de ningún objeto externo, es una experiencia de naturaleza propia, donde el experimentador se queda consigo mismo. Este es el estado de conciencia pura, la experiencia del Ser puro. La experiencia del Ser puro y el estado del Ser significan lo mismo.

Para que esta experiencia sea posible tiene que haber una condición específica en el sistema nervioso, un estado específico de alerta reposada en la que el sistema nervioso no está pasivo. Está activo, pero no tiene ninguna actividad, porque no hay experiencia de objeto alguno. Esta no es la condición usual del cerebro durante los estados de vigilia, dormir o soñar.

Cuando se experimenta la actividad de pensar durante la meditación, se crea una condición específica en el funcionamiento del mecanismo del cerebro. En cada nivel de experiencia sutil del pensamiento, el cerebro funciona en un nivel apropiado de actividad.

En el estado de trascendencia, hay un estado específico del mecanismo del cerebro que da origen a la experiencia de conciencia pura trascendental. A este estado específico del mecanismo del cerebro, se llega a través del proceso de experimentar progresivamente estados sutiles del pensamiento, es decir, por mediación de la mente.

Éste es el acercamiento mental a la realización de Dios. La mente es llevada de una experiencia a otra progresando desde una experiencia de naturaleza tosca a una experiencia de naturaleza sutil, alcanzando finalmente la experiencia específica del estado trascendental.

Cuando el cuerpo funciona durante un largo período, el sistema nervioso se cansa y viene el sueño. Esta fatiga es un estado físico del sistema nervioso, originado por el funcionamiento continuo, sin descanso, hasta que el sistema nervioso llega a una condición en que es incapaz de dar origen a experiencia alguna.

De algún modo, debería ser posible producir físicamente un estado específico del sistema nervioso que corresponda a ese estado que es responsable de la creación de conciencia trascendental.

Del mismo modo que cuando el sistema nervioso está cansado, se crea un estado en el que el cerebro no experimenta nada, debe ser posible también crear conciencia trascendental estimulando físicamente el sistema nervioso.

Si esto es posible, éste será el acercamiento fisiológico a la realización divina.

En el Hatha Yoga[1] tenemos un sistema que ha existido desde tiempos antiguos en la India: un método fisiológico para la realización de Dios, por medio del cual se lleva al sistema nervioso a un estado que hace que el cerebro funcione de una manera específica. En esta situación, el cerebro pone a la mente en condiciones de experimentar conciencia trascendental.

Durante el dormir, soñar, la vigilia y a través de todas las experiencias, la respiración continúa y el cerebro sigue funcionando; esto causa actividad incesante en el cuerpo. Hemos visto[2] que, para crear conciencia trascendental, la actividad del cerebro debe

1. El Hatha Yoga es un camino de iluminación basado en el control forzado del cuerpo y de la respiración, con objeto de estimular al sistema nervioso para crear la conciencia trascendental o conciencia divina.
2. Ver: La Mente y el Ser.

cesar; pero no se debe permitir que el cerebro quede pasivo. Al cerebro se le mantiene en un estado de actividad suspendida, sin estar pasivo. Está alerta sin actividad. Si al cerebro hay que mantenerlo de esta manera, en un estado de suspensión, el funcionamiento de todo el sistema nervioso debe mantenerse, entonces, en un estado específico que no es de actividad ni de inactividad. Para que esto sea posible, la respiración debe mantenerse en un estado que no es el de expulsar aire ni el de tomarlo. La respiración debe estar entre el fluir y el no fluir, y debe estar suspendida ahí.

Para llevar el funcionamiento del sistema nervioso a este estado de suspensión, hay que preparar al cuerpo, porque éste ha estado acostumbrado o a permanecer activo en el estado de vigilia o a estar inactivo durante el sueño; éstas son las condiciones corrientes del cuerpo. Debe, pues, ser ejercitado a permanecer tranquilo sin entrar en pasividad.

Cuando el cuerpo funciona corrientemente, la experiencia general es la de estar despierto o dormido. Cuando el sueño está llegando hasta cierto punto somos conscientes, pues la inactividad nos va invadiendo poco a poco. La capacidad de experiencia se hace menor, y no sabemos a ciencia cierta cuándo llega el sueño. Sí que sentimos cuándo estamos a punto de dormirnos, y sí sentimos que nuestra conciencia se hace gradualmente menos clara y, después, ya no sentimos nada. La conciencia se desvanece en la nada, pero no experimentamos la desaparición final de la conciencia. Esto demuestra que el cuerpo y la mente no son completamente normales. Si el sistema nervioso estuviera normal, seríamos capaces de experimentar conciencia pura, ese estado de conciencia que es casi uno con el sueño profundo, y, al mismo tiempo, casi uno con el estado más sutil del estar despierto.

Es como si el estar sujeto constantemente a las experiencias externas hubiere impuesto una norma al sistema. En un estado normal, deberíamos experimentar el brotar de un pensamiento. Esta debería ser nuestra experiencia ordinaria si el cuerpo estuviese perfectamente puro, es decir, si el cerebro tuviese pureza física perfecta. Estar físicamente puro significa que se debe estar libre de debilidad y tensión.

En nuestro estado mental ordinario, cuando surge un pensamiento, éste eclipsa a la mente. La mente está entonces ocupada con aquél pensamiento. Cuando el Pensamiento se transforma en acción y se logra su propósito, se satisface el deseo. Si queremos oler una flor, surge el pensamiento y, cuando alcanza el nivel consciente, nuestra mente le dice a la

mano que coja la flor, la lleve a la nariz y, entonces, olemos la flor. Entonces el deseo de oler la flor se ha realizado, es decir, el deseo ha llegado a su fin.

Si el cerebro funcionase normalmente, una vez que el deseo estuviese satisfecho y, antes de que surgiese otro deseo, la mente experimentaría el estado del Ser puro, o conciencia pura. Esto es lo que ocurre en un hombre realizado cuando experimenta un deseo. Cuando un deseo se satisface y, antes de que otro deseo surja, él goza el estado natural del Ser. Esto ocurre porque no hay actividad en el cerebro. Cuando la actividad le deja libre, el cerebro no entra tampoco en un estado de pasividad. El goza el estado del Ser o conciencia pura.

Entre un pensamiento y otro está el estado del Ser puro. Cada pensamiento surge desde el estado del Ser puro y, entre dos pensamientos, hay un vacío. El vacío no debe ser un vacío que no contenga experiencia alguna. Si el cerebro funciona normalmente, si la mente y el sistema nervioso están puros, se experimentará el Ser entre un pensamiento y otro. Éste, sin embargo, no es generalmente el caso.

Cuando nos cansamos, la mente se vuelve torpe y deja de funcionar. La incapacidad del cerebro para funcionar es el resultado de su impureza. Esto puede ser debido a razones físicas. El alcohol, por ejemplo, afecta al cerebro y causa debilidad en la mente. Los efectos de la actividad también cansan la mente y la oscurecen y agotan el cerebro de tal manera que la mente llega a ser incapaz de experimentar lo superficial, no digamos lo sutil.

La capacidad del sistema nervioso para la cognición de estados súper-sutiles de experiencia está atrofiada a causa de la contaminación de la materia cerebral por materia física impura, producida por la fatiga o el pensar erróneo, todo lo cual agota la energía mental. La fatiga es el principal factor; no permite a la mente experimentar niveles sutiles de actividad. La comida errónea también puede hacer torpe a la mente, hacerle dormir a uno o irritarle. Comemos y bebemos y, lo que quiera que sea que comamos o bebamos, puede contener algún elemento impuro que afecte a la mente.

Si un factor material puede influenciar a la mente oscureciéndola, un factor material puede también influenciar a la mente para hacerla aguda. Si el agotamiento puede oscurecer a la mente y producir sueño, la frescura y la energía podrán, entonces, avivarla y ponerla alerta.

El camino fisiológico está indicado para eliminar del sistema nervioso las condiciones físicas del sistema nervioso que causan torpeza. En consecuencia, ataca la impureza que hay en el cuerpo y la causa de la fatiga. Queremos purificar el sistema nervioso hasta tal punto, que esto cree finalmente en él la condición exacta que dará origen al estado de conciencia trascendental. Por lo tanto, creamos en el sistema nervioso un estado físico de tal naturaleza que haga que el cuerpo esté en su condición más normal.

El sistema nervioso humano es perfecto, porque tiene la capacidad de alcanzar la conciencia trascendental. Pero el comer y el beber cosas erróneas, y el respirar aire pobre, hacen que el sistema se vuelva físicamente inadecuado para llegar a conciencia trascendental. Por consiguiente hallamos que el camino fisiológico hacia conciencia divina consiste en 1) elegir la calidad de comida adecuada; 2) elegir el tipo adecuado de actividad; 3) eliminar del sistema la influencia de comida y actividad inadecuadas.

Todo esto requiere naturalmente mucha disciplina en todos los niveles de la vida. Por tanto, un camino tal, está indicado sólo para aquellos que llevan una vida de ermitaño. Solamente ellos pueden disponer del tiempo requerido para estar bajo la supervisión personal de un maestro. No es, desde luego, el camino del hombre de familia cuya norma de vida es tal que no puede dedicarse a prácticas laboriosas y que exigen mucho tiempo. Hay, sin embargo, otros caminos para la iluminación que son más apropiados para el hombre de mundo moderno.

EL CAMINO PSICO-FISIOLÓGICO PARA LA REALIZACIÓN DE DIOS

El camino psico-fisiológico para la realización de Dios, como su nombre indica, supone el uso simultáneo del cuerpo y de la mente. Hemos visto[1] cómo el cuerpo y la mente están íntimamente relacionados. El estado de la mente afecta directamente al cuerpo, y el estado del cuerpo influencia la mente.

Al descubrir el camino fisiológico para la realización de Dios vimos que, cultivando el cuerpo y la respiración se puede crear un estado de alerta en reposo en el sistema nervioso, de modo que el individuo pueda experimentar el Ser. Esto ofrece la esperanza de

1. Ver: La Clave para la Buena Salud.

acelerar el proceso en cualquier camino a la realización de Dios, intelectual o emocional, complementándolo con un método fisiológico. Esta combinación de los caminos intelectual o emocional con el fisiológico, constituye el camino psico-fisiológico para la realización de Dios.

Puede decirse que el rasgo principal del camino psico-fisiológico es el cultivo del cuerpo y de la mente para producir, de manera simultánea, el estado de conciencia trascendental en la mente y el estado de alerta en reposo en el cuerpo. El propósito es proporcionar ayuda, para cultivar la mente, desde el plano físico y, desde el plano mental, para cultivar el cuerpo. La única intención es alcanzar el objetivo con mayor facilidad, en el tiempo más corto posible.

Mirando desde este punto de vista, el método psico- fisiológico parece sugestivo porque no hay amante de Dios, buscador de la verdad, que no se sienta tentado a seguir el camino que ofrezca la mayor facilidad y la realización más rápida. Pero, como ya se ha explicado, el camino fisiológico, al necesitar prácticas rigurosas de control físico y de respiración, no es apropiado para la forma de vida del hombre de mundo. Así pues, a pesar de su ventaja, el psico-fisiológico no puede ser un camino universal.

Como hemos visto, cultivar el cuerpo y la respiración necesita de la supervisión personal de un maestro, si ha de salvaguardarse la salud del aspirante. Hay, sin embargo, algunos ejercicios ligeros para la respiración y para el cuerpo que pueden practicarse para acompañar los caminos intelectual o emocional y que no requieren supervisión personal estricta. Estos ejercicios desde luego ayudarán a acelerar el proceso de estos caminos.

El camino psico-fisiológico para la realización de Dios, sin embargo, encuentra plenitud en la práctica de la Meditación Trascendental que, simultáneamente, influencia la mente y el cuerpo. Sin control de ninguna clase, en ningún nivel, de forma automática, coloca a la mente en el estado de conciencia trascendental, y lleva al cuerpo y al sistema nervioso, a esa condición de alerta en reposo que es esencial para el estado de iluminación.

EL CAMINO MECÁNICO PARA LA REALIZACIÓN DE DIOS

Es poco común imaginar un camino para la realización de Dios que se desarrolle y lo consiga de una forma mecánica. Pero, un examen atento del proceso de percepción, revelará que la realización de Dios es en verdad posible por un método mecánico.

La percepción es el resultado de la irradiación natural de la conciencia desde el centro del Ser puro en el hombre, al objeto percibido. Un ejemplo lo ilustrará.

La corriente de una batería llega a la bombilla y se proyecta como rayo de luz. A medida que la luz avanza, su fuerza disminuye, hasta que finalmente, llega a un límite donde se puede decir que la luz es nula. Del mismo modo, desde la energía inagotable del Ser, la conciencia irradia a través del sistema nervioso, llega a los sentidos de percepción y pasa al objeto de experiencia. A medida que se expande hacia afuera el contenido de la conciencia, el grado de bienaventuranza disminuye. Todo el proceso es automático y mecánico.

El sistema nervioso es el medio a través del cual la conciencia se manifiesta y se proyecta hacia el mundo exterior, dando el fenómeno de la percepción.

El proceso de percepción es ambas cosas, mecánico y automático. Para ver un objeto, sólo tenemos que abrir los ojos y la visión del objeto llega automáticamente, sin que tengamos que usar el intelecto o las emociones. Para que la percepción se dé, no es necesario involucrar el intelecto o las emociones. Esto es lo que queremos decir cuando afirmamos que la percepción es mecánica.

La irradiación de la conciencia empieza desde el estado puro, absoluto, abstracto de bienaventuranza, y extiende la bienaventuranza que disminuye gradualmente a medida que prosigue hacia el exterior. La unidad del Ser, apareciendo en su infinita variedad de creación, es una proyección automática de la conciencia.

La percepción en el mundo exterior se verifica mecánicamente, debido al proceso divergente de la conciencia. El grado de bienaventuranza decrece a medida que avanzamos hacia los niveles superficiales, externos, de experiencia, y aumenta cuando nos movemos hacia el interior, hacia los niveles más sutiles, acercándonos a la fuente, al Ser. De modo que, tanto si experimentamos en los niveles de conciencia proyectada hacia el exterior, como si lo hacemos hacia los niveles de proyección interna de la conciencia, el proceso de percepción continúa siendo mecánico, a la vez que automático. La percepción permanece

automática, ya se dirija hacia el exterior o hacia el interior, ya sea percepción de los campos superficiales o sutiles de la vida, ya sea percepción del estado trascendental del Ser. Así es como la realización del Ser es posible en el plano de la percepción mecánica. Esto justifica el proceso mecánico de percepción como un medio para realizar a Dios.

Analizaremos ahora el proceso de percepción que ocasiona esta realización.

El proceso de percepción del mundo exterior empieza en el campo inmanifiesto de la conciencia pura y, por mediación de la mente y del sistema nervioso, es llevado al campo manifiesto de la creación física. Esto significa que el proceso de percepción es el resultado de la conciencia interna proyectándose hacia afuera. Si, por otro lado, buscamos el estado de conciencia pura, será necesario invertir este proceso de percepción. Debemos retirar a la conciencia del campo tosco y externo y dirigirla hacia adentro. La percepción del ser puro, por tanto, exige interrumpir la actividad exterior y apreciar, en lugar de ello, etapas sucesivas de actividad en disminución, hasta que la actividad mínima pueda apreciarse y trascenderse. Esto da paso al estado de conciencia pura, o percepción del Ser trascendental.

La apreciación de la actividad, desde el nivel tosco externo hacia los niveles sutiles interiores de percepción es, obviamente, el camino en dirección hacia el interior. Tanto si es interior como exterior, la percepción es automática y mecánica. La percepción, en el sentido hacia afuera, es el resultado de un aumento progresivo de actividad en el sistema nervioso; en el sentido hacia adentro, la percepción es el resultado de disminuir la actividad, hasta que el sistema nervioso deja de funcionar y alcanza el estado de quietud, un estado de alerta en reposo. Este es el estado descrito con las palabras: Aquiétate, y conoce que yo soy Dios.

Esta quietud se logra perfectamente cuando la actividad del sistema nervioso se lleva a un estado de alerta en reposo en el que, incluso la actividad de la mente se reduce a cero, y en el que el proceso del pensar se ha reducido a un punto en la fuente del pensamiento. Llegada a ese punto, la percepción permanece en un estado de conciencia absoluta; se ha alcanzado el estado de iluminación y, el Ser absoluto trascendental, está ahora en el nivel consciente de la vida o, en otras palabras, el nivel consciente de la mente llega al nivel trascendental del Ser.

El movimiento de la mente hacia el interior la lleva mecánicamente hacia un estado de completa iluminación. Este proceso mecánico de perfección dirigida hacia el interior,

motiva al sistema nervioso a llegar, de manera natural, al estado de alerta en reposo, y es el camino mecánico para la realización de Dios. En su forma práctica se conoce como Meditación Trascendental. Se dice que es un camino mecánico, para indicar que el proceso de percepción interna es inocente, y no necesita ayuda ni intelectual ni emocional. No se lleva a cabo por medio de la discriminación o el sentimiento. Este camino mecánico de percepción consigue la interiorización independientemente de la intervención de la emoción o del intelecto.

La actividad de la mente en la dirección hacia el interior, la lleva al campo del Absoluto trascendental, y la llena con el poder del Ser eterno. Después, cuando la mente sale de nuevo hacia afuera, su actividad saca la luz del Ser absoluto, trascendental, al mundo exterior, haciendo con ello más intensa la felicidad en la percepción de los campos manifiestos, superficiales de la creación.

Así es como el camino inocente de la percepción mecánica sirve con toda sencillez para llevar la mente al Ser absoluto, trascendental, o para llevar al hombre al campo de Dios y, desde allí, sacarlo afuera con la gloria de Dios para alegrar todos los campos de su vida en el mundo.

Esto explica el alto significado de esta acción y justifica su status como un camino hacia la iluminación. Este proceso simple, natural, inocente de percepción y experiencia, desde lo externo superficial a lo interno sutil siguiendo hasta el Trascendente, y volviendo desde allí hacia afuera hasta lo superficial, es el camino de la acción[1] para iluminarse.

El camino mecánico de realización de Dios como lo encontramos en la Meditación Trascendental, es tan simple y global en sus resultados, que atrae a todos los amantes de Dios y buscadores de la verdad que están siguiendo cualquiera de los caminos para la realización de Dios: intelectual, emocional, fisiológico o psico-fisiológico. Es tan agradable y atractivo que cualquiera que esté siguiendo cualquier camino en la vida, lo encontrará reconfortante y elevado. Él apoya y fortalece cualquier camino hacia la realización, cualquier camino hacia la gran meta de la realización de Dios.

1. El Bhagavad-Gita lo llama el camino de la acción o Karma Yoga

CAPITULO SEIS

GENERACIÓN TRAS GENERACIÓN

Generación tras generación el hombre nace de nuevo. Cada generación da nacimiento a nuevas aspiraciones de la vida, nuevas formas de pensar y actuar aportando una nueva teoría de realización. Puede ser que cada hombre, en su generación, tenga aspiraciones en común con los que están a su alrededor; pero éstas son sus propias nuevas aspiraciones para dar plenitud a su vida.

Cada hombre necesita buena salud mental y física, mayor habilidad en la acción, mayor capacidad para pensar claramente, más eficacia en el trabajo y relaciones más amistosas y remunerativas con los demás. Necesita liberarse del sufrimiento y de las desgracias de la vida diaria. Necesita inteligencia y vitalidad suficientes para satisfacer los deseos de su mente y conseguir felicidad en la vida. Además de todas estas cosas, el hombre debe vivir una vida de libertad permanente en conciencia divina.

Hemos visto que todo esto puede conseguirse por medio de la práctica regular de la Meditación Trascendental. La regularidad en la práctica, la simplicidad y el comportamiento naturalmente inocente hacia los demás, llevarán a cabo todo esto en la vida individual. Por consiguiente, tiene que crearse un sistema eficaz y fuerte, para que cada hombre que habita en la tierra pueda recibir la técnica de la Meditación Trascendental. Entonces todo hombre realizará sus propios propósitos y creará un ambiente favorable a la realización de las vidas de los demás.

Debe establecerse un fundamento sólido, para que todas las generaciones de seres humanos alcancen plenitud en la vida en todos los niveles. La responsabilidad está en las manos de los líderes inteligentes y generosos de la presente generación.

Con objeto de formular un plan efectivo para la emancipación de la totalidad de la raza humana, generación tras generación, debemos dar importancia primordial al factor pureza. Pureza es vida. Pureza absoluta es vida eterna. La supervivencia depende de la pureza. En la raíz del plan debe hallarse la pureza.

El camino mecánico de la percepción logra armonizar los valores del Ser eterno con el campo transitorio de actividad en el mundo. Debido a que la realización del Ser supone percepción interna y debido a que la infusión del Ser en la actividad exterior entraña percepción externa, encontramos que es la gloria de la percepción mecánica la que llena todo el campo de la vida con la gloria del Ser divino y lleva la vida individual a un estado de conciencia cósmica. Así es cómo descubrimos que el camino mecánico para la realización de Dios estriba en el simple proceso de percepción interna y externa. Es el camino de la acción para iluminarse.

Por consiguiente, cualquier hombre es capaz de realizar a Dios por este camino, independientemente de su estado de desarrollo intelectual o emocional. Únicamente es necesario saber cómo utilizar la propia capacidad de experiencia, y este conocimiento abre el camino directo a la realización de Dios.

El camino mecánico de realización de Dios como lo encontramos en la Meditación Trascendental, es tan simple y global en sus resultados, que atrae a todos los amantes de Dios y buscadores de la verdad que están siguiendo cualquiera de los caminos para la realización de Dios: intelectual, emocional, fisiológico o psico-fisiológico. Es tan agradable y atractivo, que cualquiera que esté siguiendo cualquier camino en la vida lo encontrará reconfortante y elevador. Él apoya y fortalece cualquier camino hacia la realización, cualquier camino hacia la gran meta de la realización de Dios.

Cuando hablamos de pureza, dejamos claro que, en el más alto estado de evolución, en el campo de la conciencia cósmica, cuando la mente recibe la plena infusión del Ser absoluto, la mente naturalmente funciona en el plano de la pureza, de acuerdo con todas las leyes naturales[1] que llevan a afecto el sempiterno proceso de evolución en el universo.

Cualquier sistema de vida que se base en la evolución natural de la creación, ciertamente sobrevivirá a través de los tiempos porque la evolución es el proceso que dirige la marcha del tiempo a través de las condiciones cambiantes de toda existencia.

1. Ver : El Ser, el Plano de la Ley Cósmica.

El único propósito del plan debe ser mantener la continuidad y pureza en la enseñanza de la Meditación Trascendental.

Con estas consideraciones a la vista, tal plan debe contener los siguientes puntos:

1.Con objeto de que la enseñanza de la Meditación Trascendental pueda impartirse en el nivel de las leyes de la naturaleza que gobiernan el proceso de la evolución, es necesario que los instructores que imparten este conocimiento estén establecidos en el plano de la ley cósmica al menos, estén trabajando sinceramente hacia este fin en sus propias vidas.

Para esto es necesario proporcionar instalaciones especiales que aseguren que los instructores de meditación reciban una preparación sólida en la práctica y comprensión de estos principios.

Una academia de meditación se ha construido al pie de las colinas de los Himalayas, a la orilla del sagrado rio Ganges, donde personas de todo el mundo pueden ser preparadas para la meditación en condiciones ideales. El plan debe incluir la construcción de academias similares en todos los países.[1]

2. Para que la enseñanza se imparta a cada hombre en el nivel de su evolución, debe impartirse de acuerdo con sus tendencias naturales.

Las inclinaciones naturales no deben perturbarse, porque son el camino de evolución de una persona. La enseñanza debe permitir a las gentes ser lo que son, permitirles hacer lo que les gusta y no hacer lo que no les gusta. Si la enseñanza es tal que consigue que los hombres den satisfacción a sus deseos, no solamente será aceptada de buena gana, sino que dará, en efecto, un mayor impulso a la evolución de todos. La técnica para impartir la Meditación Trascendental reside en descubrir cuáles son las aspiraciones de un hombre, qué es lo que él quiere realizar y cuáles son sus deseos, y después hablarle de los logros de la Meditación Trascendental en términos de sus deseos, necesidades y aspiraciones.

1. N. del T.: Desde la primera publicación de este libro ya se han establecido muchos de estos centros en diferentes países.

Si la Meditación Trascendental se enseña en relación con las aspiraciones de cada individuo, estará de acuerdo con el nivel de su evolución, y regulará su vida en conformidad con las leyes naturales. La corriente entera de su vida empezará a fluir de acuerdo con el ritmo eternamente progresivo de la naturaleza. La armonía de su vida llegará a ser la eterna armonía de la naturaleza.

3. La pureza del sistema debe mantenerse a toda costa, de generación en generación, porque el efecto de la enseñanza depende de su pureza. Para esto es preciso dar a los instructores una preparación exhaustiva en la práctica y teoría de la Meditación Trascendental de forma que la pureza del sistema se arraigue en sus corazones y la enseñanza se pase a los otros en su estado puro. Para mantener la pureza del sistema es también muy necesario que las organizaciones tengan sus propios locales. Deben constituirse en todas partes del mundo centros de Meditación Trascendental, templos de la .evolución humana, con objeto de que instructores dedicados puedan trabajar con comodidad y mantener la pureza de la enseñanza.

Más aún, la historia de las diferentes religiones evidencia que son los templos, iglesias, mezquitas y pagodas las que han proporcionado up centro para enseñar la sabiduría de sus religiones. Si no fuera por estos grandes edificios, el mensaje se habría perdido hace mucho tiempo. Ciertamente, las estructuras en sí mismas carecen de significado en cuanto a mantener la pureza de la tradición; pero son una fuerte salvaguarda. No son los edificios los que perpetúan el mensaje; pero son lugares fijos desde los que el mensaje se proclama a todas las generaciones.

4. Para que la enseñanza se mantenga para siempre, es también necesario que se haga de la práctica de esta meditación una parte integrante de la rutina diaria. Debe incluirse en la norma de vida, debe ser un modo de vivir para que todo hombre viva siempre en armonía y el mundo se glorifique. Para aportar tal gozo a la vida, no se necesita más que asegurar que todo el mundo en la generación venidera sea educado en la ciencia del ser y el arte de vivir. El único medio directo es introducir esta enseñanza en el campo de la educación de manera que nadie entre en el mundo de la responsabilidad sin la técnica de la vida integrada. Cada institución educativa debe tener un centro de meditación.

Pero construir centros de meditación sólo en los colegios y universidades no será suficiente: deben edificarse santuarios de silencio en medio de los centros ruidosos de las

grandes poblaciones para que, antes de empezar el trabajo y después de terminarlo, la gente pueda pasar un poco de tiempo en habitaciones de meditación silenciosas, profundizando en su interior, saque provecho de meditaciones regulares y no perturbadas.

Tales centros deben construirse también en los lugares de vacaciones, donde la gente va a pasar sus fines de semana. Allí podrán tener largas horas de meditación y volver a casa renovados en espíritu, inteligencia y energía.

La realización práctica de este plan para la emancipación de toda la humanidad, generación tras generación, requiere la construcción de un centro mundial para preparar guías espirituales y construir salas de meditación silenciosas en universidades y colegios, en las zonas comerciales de las poblaciones y en los lugares de descanso.

Se espera de los que aman la vida y los benefactores de la humanidad, que actúan para empezar a edificar estos centros de meditación. Si con el paso del tiempo, la comprensión correcta de la enseñanza llega a oscurecerse por haberse mezclado con otras ideologías, y los instructores dejan de producir efectos beneficiosos en la sociedad, entonces esos edificios estarán como símbolos del mensaje. Aunque incapaces de mantener el mensaje con efectividad, hablarán en silencio, de generación en generación, de la existencia de un método simple para liberar a la humanidad.

Un edificio sirve de hogar a una ideología. Ambas cosas, cuerpo y espíritu, son necesarias para crear una personalidad efectiva. Sin el cuerpo, el espíritu no se hallará, y sin el espíritu, el cuerpo no puede funcionar. Del mismo modo, el espíritu del mensaje se hallará en el estado de conciencia evolucionado de los instructores y en la pureza del sistema; el cuerpo del mensaje serán los edificios y libros, que sostendrán y ayudarán a preservar su espíritu.

5.Si ha de mantenerse la enseñanza de una generación a otra, debe estar en acuerdo con la tendencia general de cada generación. El nivel de comprensión y tendencias cambian de una época a otra. La enseñanza debe mantener su integridad en todo tiempo y, sin embargo, acomodarse a todos los cambios.

Hubo un tiempo en que la religión guiaba el destino del hombre; pero cuando el mensaje de la religión dejó de proveer un medio de paz y armonía interior, o un camino directo para la realización de Dios, la gente perdió la fe. La historia muestra que, cuando la religión se reduce a sólo el ritual y el dogma, la mente humana en su intento por encontrar una

comprensión verdadera de la vida, se vuelve a la filosofía: la búsqueda de la verdad sobre una base intelectual. Las religiones dogmáticas pierden su importancia y, naturalmente, se desvanecen de la base de la vida de las gentes.

Hasta hace unos cincuenta o cien años la religión mantuvo su control sobre la conciencia de los hombres en general. Cuando la religión perdió su control, los movimientos metafísicos o el estudio comparativo de diferentes religiones se hizo predominante. Cuando, a pesar de todos sus esfuerzos para describir la realidad, la metafísica no pudo ofrecer una fórmula práctica para la realización de la verdad metafísica abstracta, la mente humana tuvo la necesidad de volverse hacia algo distinto.

El estudio de la filosofía continuó siendo el interés de algunos, pero la conciencia de las masas se volvió hacia el despertar político. Con la expansión de la ideología democrática, la conciencia del pueblo quedó atrapada en los acontecimientos políticos diarios de todo el mundo. En una democracia, cada hombre tiene una responsabilidad política y esto introduce la conciencia política en su vida. A medida que los gobiernos democráticos se generalizaron, la conciencia política empezó a dominar la vida. La gente acudió a la política para realizar su vida. La política nunca puede proporcionar una fórmula adecuada para la realización de la vida individual. Hoy en día la política parece dominar la conciencia de las masas. Todo lo que ocurre en el campo de la política, recibe amplia publicidad; se habla sobre ello y atrae la atención de todas las naciones. Pero los tiempos cambian rápidamente y no está lejano el día en que la conciencia política será reemplazada por la conciencia económica. Los economistas están ya influenciando la dirección de los políticos en la mayor parte de los países.

La enseñanza de la Meditación Trascendental debe concordar con la conciencia de las masas en cualquier tiempo determinado. En vista de las fases cambiantes de la conciencia popular, se deduce que el nivel de la enseñanza de la Meditación Trascendental no debe ser rígido o restringido. El sistema de su propagación debe en cualquier momento aceptar cambios en el nivel de conciencia para que la enseñanza pueda impartirse fácilmente a cada hombre de cada generación.

Cuando la religión domine la conciencia del pueblo, la Meditación Trascendental debe ser enseñada en términos de religión. Cuando el pensamiento metafísico domine la conciencia de la sociedad, la Meditación Trascendental debe enseñarse en términos

metafísicos, apuntando a la realización del pensamiento metafísico en boga. Cuando la política domine la conciencia de la masa, la Meditación Trascendental debe ser enseñada en términos de política, con tendencia a dar plenitud a las aspiraciones políticas del momento. Cuando la economía domine la conciencia pública, debe enseñarse la Meditación Trascendental en términos de economía, con el propósito de realizar las aspiraciones economices y el objetivo de la época.

Hoy, cuando la política está guiando el destino del hombre, la enseñanza debe relacionarse primordialmente con el campo de la política y, en segundo lugar con el de la economía. Así será más fácil extenderla por todos los países y hacerla, no sólo popular^ sino disponible prácticamente para todas las gentes, en todas partes. Cuando, al pasar unos pocos años, la economía se haga predominante, la enseñanza debe relacionarse, en primer lugar, con las aspiraciones en este campo. La política debe ocupar entonces el segundo lugar y, la metafísica y la religión, el tercero. La enseñanza de la Meditación Trascendental debe estar basada en esa influencia que guía el destino de la conciencia general en un momento determinado.

Por ahora, parece que la Meditación Trascendental ha de ponerse al alcance de todo el mundo por mediación de los gobiernos. Éste es un tiempo en que cualquier esfuerzo para perpetuar una ideología nueva y útil puede prosperar solamente con la ayuda de los gobiernos. Son los gobiernos de los países democráticos los que gozan de la confianza y buena voluntad de su pueblo. Los líderes son los representantes del pueblo y todo líder, naturalmente, desea hacer algo bueno por aquellos a quienes representa. Si los líderes conscientes, que comprenden que esta meditación es para el bien de cada individuo, la aceptan por su verdad y valor, llegará fácilmente y con eficacia a todos los hogares de la tierra.

En vista de los grandes beneficios que la Meditación Trascendental puede aportar a la salud, a la educación, al bienestar social, a la vida de los prisioneros en las cárceles y a las vidas desviadas de los delincuentes, es esencial que se divulgue a través de los departamentos gubernamentales de salud, educación, bienestar social y justicia. Debe ser una práctica adoptada por los miembros de la profesión médica, por maestros y profesores en escuelas y colegios, por trabajadores sociales que traten de mejorar el nivel de comportamiento de la sociedad y por todos los amigos de la vida en todos los campos.

En consecuencia, el plan para la emancipación de la humanidad en todas las épocas, estriba en preparar instructores de Meditación Trascendental, en construir centros de meditación, en llevar la práctica a cada individuo en el nivel de su necesidad y naturaleza, y en encontrar formas y medios para su propagación, de acuerdo con el nivel de conciencia en los diferentes momentos.

La Meditación Trascendental, en su forma pura, ayudará a la gente, en todo tiempo, a aliviar el sufrimiento y a eliminar las deficiencias y la ignorancia; ella marcará el comienzo de una nueva era para una nueva humanidad desarrollada en todos los valores de la vida —físico, mental, material y espiritual— y permitirá al hombre vivir una vida de plenitud, establecido en la liberación eterna de la conciencia divina. La paz y prosperidad de las gentes en todas partes estará asegurada. Una conciencia más elevada guiará el destino del hombre. Todos estarán establecidos en los valores verdaderos de la vida. Los logros serán grandes en la familia, la sociedad, la nación y el mundo. Y el hombre vivirá auténticamente en plenitud, generación tras generación.

JAI GURU DEV

APÉNDICE I

LA CIENCIA VÉDICA

El conocimiento práctico de la totalidad de la ley natural

La ciencia Védica, formulada recientemente por Maharishi Mahesh Yogui, incluye una investigación de las leyes de la naturaleza, en unión con las ramas de la ciencia moderna. Además, contiene también, como parte integral de su estructura, procedimientos para el desarrollo de la conciencia; los cuales aseguran que el conocimiento de las leyes de la naturaleza se vuelvan más íntimos, despiertos y útiles en los aspectos de la vida diaria.

La ciencia Védica está basada en el Veda, el conocimiento puro, la ciencia eterna de la conciencia. La palabra Veda significa la totalidad del conocimiento, o conocimiento puro. En la Ciencia Védica, el conocimiento puro es equivalente a la conciencia pura: el conocimiento del valor pleno de la ley natural tiene su estructura fundamental en este estado, el cual puede experimentarse y puede ser establecido naturalmente en el nivel de la forma más simple de la conciencia humana.

En palabras del Rig Veda:
Richo akshare parame vyornan Yasmin deva adhi vishve nishedub.
Rig Veda 1.164.39.

Esto puede traducirse como sigue: La estructura del conocimiento puro ─las expresiones del Veda─ están contenidas en el campo inmortal de la conciencia trascendental, en la que residen todos los impulsos de la inteligencia creativa o leyes de la naturaleza, responsables de la organización de toda la creación.

La tecnología práctica para el desarrollo de la conciencia, contenida en la Ciencia Védica, se conoce como la Meditación Trascendental y el programa Sidhis-MT. Durante la técnica de la Meditación Trascendental el individuo experimenta la conciencia pura ─la conciencia en su forma más simple y expandida. Luego, durante la técnica Sidhis-MT, la mente humana aprende a operar conscientemente desde su fuente infinita de creatividad, la conciencia pura.

La Ciencia Védica despliega la estructura del conocimiento puro, y aviva su pleno potencial ‒el infinito poder organizador de la Naturaleza‒ en la forma más simple de la conciencia humana. La Ciencia Védica es una ciencia perfecta. Su carácter científico es más disciplinado, más profundo, y por tanto más útil que el de la ciencia moderna.

A través de un sistema de investigación muy bien definido, la Ciencia Védica, desde el nivel de la observación, construye hipótesis, lleva a cabo experimentos desde los distintos ángulos a través de estrictas disciplinas y controles, examina y reexamina la validez de los resultados, y entonces presenta la verdad en base a teorías establecidas para cada nivel de la vida ‒para el individuo, la sociedad, la nación, y el mundo entero. Para el individuo hace disponible la maestría sobre la ley natural; para la sociedad ofrece armonía y un equilibrio perfecto; para la nación, la invencibilidad, y para el mundo, el brillo pleno del sol de la Era de la Iluminación.

Cada aspecto de la literatura Védica es significativo para producir la estructura de la Ciencia Védica en nuestra propia conciencia, para el florecimiento completo de la vida.

La Ciencia Védica es una ciencia tan completa de la vida que ofrece fórmulas y teorías perfectas para cada persona en cada generación, para que las máximas posibilidades sean disfrutadas en la vida diaria. Ofrece sistemas perfectos de educación, sanidad y administración, para cada área de la vida en la que se pueda estar interesado.

La Ciencia Védica no es una ciencia en desarrollo; es una ciencia perfecta, plenamente desarrollada y completa en sí misma. El tema de estudio de la Ciencia Védica es el Veda, la estructura del conocimiento puro como la base misma que penetra cada estructura de la creación, y que estando localizada en la estructura del ADN ‒la base material de la unidad de la vida‒ es la expresión eterna, inmortal, de la resonancia auto-referente de la naturaleza. Este estado de inteligencia pura, existencia pura, el campo autosuficiente de todas las posibilidades, es el hogar de la Ciencia Védica. Su amplitud total incluye el campo absoluto no-cambiante y el campo relativo siempre-cambiante de la creación; desde la ínfima partícula subatómica a la gigantesca expansión del universo.

La ciencia Védica consolida la amplitud total de la estructura del conocimiento puro, el fundamento eternamente omnipresente de la naturaleza. La historia registra un ciclo completo de aparición, gradual desaparición y nueva aparición del conocimiento puro, que ha sido conocido por los antiguos sabios (veedores); y todos, hoy día o en cualquier

generación futura, pueden conocerlo y establecerlo en su totalidad en la forma más simple de su conciencia.

La prueba de ello está disponible en la generación actual. Miles de personas están desarrollando rápidamente la forma más simple de la conciencia y están ascendiendo velozmente a este gran despertar de iluminación plena, mientras generan simultáneamente coherencia en su medio ambiente a través de la práctica de la Meditación Trascendental y del programa Sidhis- MT.

Este fenómeno conocido como el Efecto Maharishi,* está purificando rápidamente la conciencia mundial. Con esta purificación de la atmósfera mundial, están desapareciendo las nubes de stress que han oscurecido durante siglos la totalidad de la estructura del conocimiento puro.

En el estado tenso y negativo de la conciencia mundial, la conciencia humana no podía abrirse a los aspectos refinados de la estructura del conocimiento puro, el Veda. La literatura Védica no podía concebirse en términos de su estado coherente e integrado de totalidad. El valor global del Veda quedaba fragmentado y apareció como los distintos principios, teorías y ramas de la ciencia moderna.

Cuando la conciencia está abierta a la estructura del conocimiento puro, entonces lo está el infinito poder organizador de la ley natural. Cuando la conciencia humana perdió el valor global del conocimiento, entonces el poder organizador de la ley natural se debilitó, y no pudo conducir la vida humana a su destino natural. El stress, el sufrimiento, los problemas y los fracasos vinieron a ser una experiencia común. Las generaciones continuaron en ese estado de ignorancia hasta que el ciclo del tiempo trajo una vez más el amanecer del conocimiento puro, el Veda. A medida que la coherencia aumenta en la conciencia mundial con el desarrollo del Efecto Maharishi, los valores fraccionarios de la

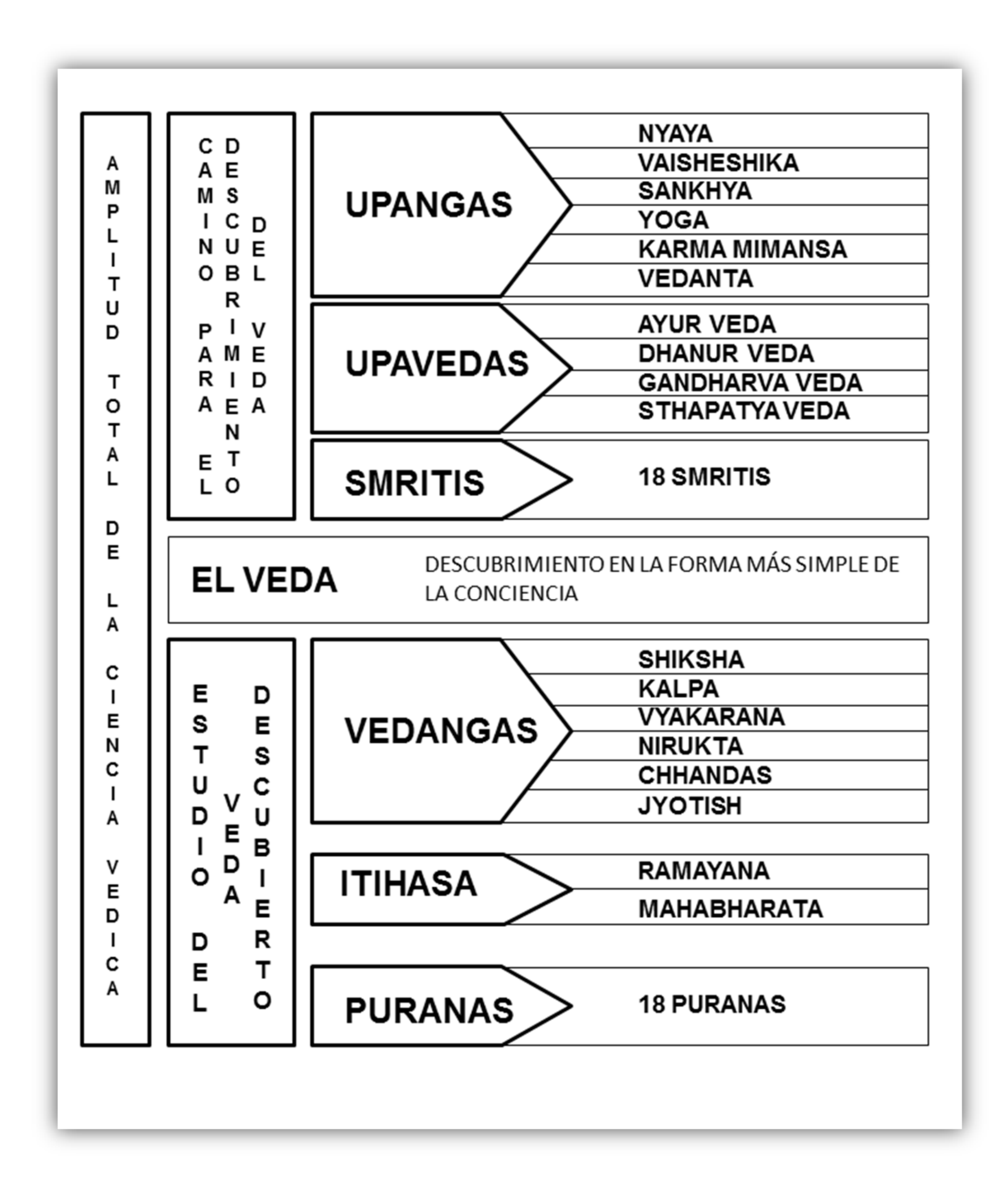
*En 1974 los científicos encontraron que en las ciudades donde aproximadamente el 1 % de su población practica la técnica de la Meditación Trascendental, el índice de criminalidad disminuye significativamente. Estudios más recientes confirmaron este fenómeno que fue denominado por estos científicos como el Efecto Maharishi, después de que Maharishi Mahesh Yogi, fundador de la Era de la Iluminación, ya hubiera predicho esta circunstancia años antes al hacer disponible la técnica de la MT a todo el mundo.

ciencia, en la forma de las distintas disciplinas, se unen formando una hermosa síntesis, y pronto alcanzarán su naturaleza global para reconstruir el valor completo de la ciencia de la vida e iluminar así la dignidad total de la naturaleza de la conciencia humana. El Veda, la estructura del conocimiento puro, está reapareciendo en su totalidad en todos sus finos aspectos embebidos en la inmortalidad.

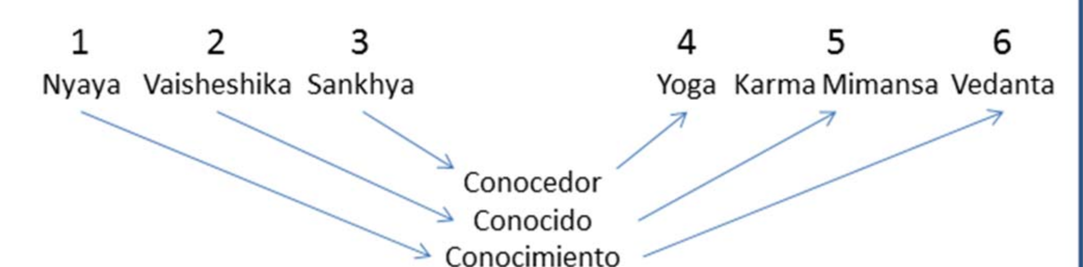
El Veda está despertando ahora en la conciencia humana. La Ciencia Védica está cantando la melodía del sol de la mañana. Ahora es el momento para que se junten todos los valores fragmentados del conocimiento en una gran síntesis, y producir así la totalidad de la estructura del conocimiento puro.

Esta reestructuración del valor completo de la Ciencia Védica es un fenómeno natural en el ciclo eterno de la naturaleza. La aparición y desaparición del conocimiento puro en la conciencia humana trae como resultado la aparición y desaparición de todas las civilizaciones. Con el surgimiento del conocimiento puro surge el poder organizador de la naturaleza.

Muy pronto el estado avivado de la ley natural gobernará la vida en todas partes en la dirección más evolutiva. Se restaurará el equilibrio en la naturaleza; las estaciones vendrán a tiempo, las cosechas serán abundantes, las tradiciones culturales de cada país se avivarán y serán la base para un rápido progreso y prosperidad; la paz prevalecerá en la familia de las naciones, y el mundo entero gozará del sol pleno de la Era de la Iluminación.


AMPLITUD TOTAL DE LA CIENCIA VEDICA
CAMINO PARA EL DESCUBRIMIENTO DEL VEDA
UPANGAS
NYAYA
VAISHESHIKA
SANKHYA
YOGA
KARMA MIMANSA
VEDANTA
UPAVEDAS
AYUR VEDA
DHANUR VEDA
GANDHARVA VEDA
STHAPATYA VEDA
SMRITIS
18 SMRITIS
EL VEDA
DESCUBRIMIENTO EN LA FORMA MÁS SIMPLE DE LA CONCIENCIA
ESTUDIO DEL VEDA DESCUBIERTO
VEDANGAS
SHIKSHA
KALPA
VYAKARANA
NIRUKTA
CHHANDAS
JYOTISH
ITIHASA
RAMAYANA
MAHABHARATA
PURANAS
18 PURANAS

LA CIENCIA VÉDICA
LOS SEIS SISTEMAS DE GANAR CONOCIMIENTO



La Ciencia Védica ofrece seis sistemas de ganar conocimiento – dos dedicados al camino y la estructura del conocimiento, dos a las cualidades y dinámica interna de la constitución de los objetos y dos al entendimiento pleno y experiencia del conocedor. Así, estos sistemas de la Ciencia Védica llamados colectivamente "Upangas", conducen a la realización plena de la Ciencia Védica, todo acerca del sujeto, objeto y su realización en la estructura del conocimiento puro, el Veda.

LOS UPANGAS

NYAYA: Reglas de investigación –El camino para ganar conocimiento completo.

VAISHESHIKA: Conocimiento de todos los valores básicos de la creación objetiva (todo el campo de lo conocido).

SANKHYA: Conocimiento completo del sujeto (todo el campo del conocedor).

YOGA: Unión de Nyaya, Vaisheshika y Sankhya. Unión de los diversos valores del sujeto y objeto, y su relación –todo

en la integridad de nuestra propia conciencia- Kaivalya de Patánjali.

KARMA MIMANSA: Análisis de todo el campo de la creación – Descubrimiento del dinamismo infinito en el silencio eterno de Kaivalya- Conociendo el Veda, la estructura del Conocimiento Puro, y realizando su infinito poder organizador.

VEDANTA: En el estado de totalidad, el Ser cósmico, que es la continuidad eterna de la forma más simple de mi propia conciencia, se encuentran simultáneamente los estados autoreferentes de la singularidad de Kaivalya descripta por Patánjali y el dinamismo de Karma descrito por Jaimini.

LOS UPAVEDAS

AYUR VEDA: Para prevenir y eliminar impurezas y mantener la pureza en todo el sistema: cuerpo, mente y medio ambiente.

DHANUR VEDA: Para prevenir y eliminar impurezas y mantener la pureza en todo el campo del comportamiento.

GANDHARVA VEDA: Para prevenir y eliminar impurezas y mantener la pureza en todo el campo del lenguaje.

STHAPATYA VEDA: Para prevenir y eliminar impurezas y mantener la pureza en el campo del silencio.

LOS SMRITIS

18 SMRITIS: Los Smritis evalúan el grado de conciencia pura desarrollado por los Upangas, y comprueban si todas las impurezas han sido eliminadas en las áreas de la salud, el lenguaje, la actividad y el silencio. La cognición del Veda en la conciencia pura es la plenitud

de los Smritis. Yo, *Jagara tamrichah kamayante-* los himnos del Veda se abren a la conciencia pura.

VEDA MANTRA (*Descubierto en la forma más simple de nuestra propia conciencia)*: Los mantras son las leyes de inmanifiesto y no cambiante en la base de la creación. Son auto-expresados, no creados y auto-perpetuantes. La conciencia humana en su forma más simple, silenciosa, sosegada y plenamente despierta en sí misma tiene cognición dentro de su propia naturaleza, de esta estructura eterna de la ley natural en su estado puro. Los mantras son el lenguaje de la naturaleza en los cuales la inteligencia cósmica reverbera como "Leyes de la Naturaleza". Todos los mantras juntos forman la estructura del conocimiento puro, un campo avivado del potencial total del poder organizador de la naturaleza. Los mantras siendo las estructuras del campo inmanifiesto e inmortal del conocimiento puro, son eternos e indestructibles. La indestructibilidad de los mantras se extiende incluso a la secuencia en la que están disponibles para nosotros en el Samhita. Esta estructura del conocimiento puro tiene un orden tan perfecto que cada verso sucesivo es un comentario del previo. Esta organización natural y autodesenvolvente de los mantras establece el potencial total del Veda en su forma más compacta desde su primera expresión. Esta expresión-semilla del Veda, inmanifiesta y eterna, bendice cada partícula del la creación con el potencial total del conocimiento puro que reside en su base inmanifiesta, desde donde la inteligencia cósmica como la "naturaleza del conocimiento puro" despliega su poder organizador infinito. Esto es traído a la luz en el aspecto de Brahmanas del Veda.

BRAHMANAS: Los Brahmanas son las expresiones del poder organizador infinito inherente en la estructura

del conocimiento puro, los Mantras. Los Brahmanas, como los Mantras, están estructurados en el campo trascendental, inmanifiesto y no-cambiante en la base de la creación y son auto-expresados, no creados y autoperpetuantes. El aspecto Brahmanas del Veda expresa el eterno dinamismo presente en la estructura inmanifiesta del conocimiento puro, que es responsable de la creación de la estructura del conocimiento puro, los Mantras.

LOS VEDANGAS

SHIKSHA: Shiksha estudia todos los niveles de la fonética y las bases fisiológicas del lenguaje. Este estudio del Veda lleva sistemáticamente a la conciencia desde el nivel del lenguaje humano al lenguaje eterno de la naturaleza en su estado puro, el veda.

KALPA: Kalpa estudia el poder organizador inherente en el Veda. Trae a la luz procedimientos para utilizar el lenguaje de la naturaleza con el propósito de dar plenitud a las intenciones humanas.

VYAKARANA: Vyakarana desarrolla la amplitud total de la estructura del Veda, trayendo a la luz la gramática del lenguaje de la naturaleza.

NIRUKTA: Nirukta trae a la luz las riquezas ocultas del lenguaje de la naturaleza, revelando los impulsos de la inteligencia creativa que estructura la semántica de este lenguaje Védico. Su plenitud yace en desarrollar el valor del Ser cósmico en el Veda.

CHHANDAS: Chhandas estudia el flujo y provee la medida del poder organizador avivado en cada expresión del Veda.

JYOTISH: Jyotish despliega el pleno potencial del poder organizador de la naturaleza inherente en el Veda,

permitiendo a cada uno disponer de la plena autoridad de la ley natural con una precisión matemática. Jyotish proclama todas las posibilidades en la vida diaria.

LOS ITIHASA

RAMAYANA Y MAHABARATA: Los Itihasa despliegan el valor supremo de la estructura del conocimiento puro, el Veda, personificando en el nivel práctico de la vida humana.

LOS PURANAS

18 PURANAS: Los Puranas despliegan la amplitud total de todas las posibilidades contenidas en el infinito poder organizador de la naturaleza inherente en el Veda, la estructura del conocimiento puro. Proveen los últimos pasos de avivamiento y estabilización de todos los impulsos fundamentales de la inteligencia creativa en la conciencia humana para la plena iluminación.

INAUGURACIÓN DEL AÑO DE LA CIENCIA VÉDICA

El 12 de enero de 1981, Maharishi Mahesh Yogui, junto con 1000 gobernadores de la Era de la Iluminación asistentes a la sesión de invierno de la Era de la Iluminación en el Indian Express Building de Delhi, inauguró 1981 como el año de la Ciencia Védica.
En dicha asamblea, que contaba con la presencia de científicos expertos de cada campo, se analizaron los principios fundamentales de las áreas de la ciencia moderna—tales como la física, química, biología, neurociencias, psicología, economía, astronomía, etc. — y su relación con los principios básicos que estructuran la Ciencia Védica. En cada caso se ha encontrado una correspondencia muy próxima, particularmente cuando se consideraron los descubrimientos más recientes de la ciencia moderna.

A continuación ofrecemos un artículo publicado en el Sunday Standard Magazine del 25 de enero de 1981, por el Dr. Geoffrey Clements, Vice-rector de la universidad Europea de Investigación Maharishi (Suiza), sobre Ciencia Védica: la síntesis más profunda del Veda eterno y la ciencia moderna.

A LA LUZ DE LA CIENCIA VEDICA LA FÍSICA OFRECE SOLUCIÓN A TODOS LOS PROBLEMAS

Por el Dr. Geoffrey Ctements, Více-rector y profesor de física de la Universidad Europea de Investigación Maharishi, Seelisberg, Suiza.

Desde el 6 de noviembre de 1980, una conferencia internacional sobre Ciencia Védica ha tenido lugar en Delhi, bajo la guía de Maharishi Mahesh Yogui. En esa conferencia, a la que asistieron más de 3.000 participantes de todo el mundo, Maharishi reveló la gran profundidad y la profunda sabiduría contenida en la estructura eterna del Veda.

Al definir la Ciencia Védica Maharishi expuso que, siendo la ciencia eterna del conocimiento, contiene una comprensión clara y completa del conocedor, del objeto y del proceso de ganar conocimiento.

Al igual que cualquier otra ciencia, la Ciencia Védica incluye un acercamiento teórico y otro práctico. Los principios de la Ciencia Védica están sostenidos por una gran amplitud de procedimientos prácticos para avivar el pleno potencial de la conciencia, el pleno potencial del Veda. Este florecer de la vida, el regalo de la Ciencia Védica, trae el nivel supremo de plenitud para el individuo y produce coherencia y armonía en la sociedad. La esencia de esta tecnología práctica ha sido introducida en el mundo por Maharishi en la forma de la Meditación Trascendental y el programa Sidhis-MT, practicado actualmente por más de dos millones de personas en el mundo.

La naturaleza abarcante de la Ciencia Védica, abarcando la totalidad de la vida y la plena amplitud del conocimiento, nos permite examinar el significado verdadero del conocimiento contenido en los diferentes campos de la ciencia moderna, que trata de los aspectos parciales del conocimiento. Este examen realmente tiene dos valores, debido a que también revela la totalidad y la belleza de la Ciencia Védica en términos del lenguaje científico de nuestro tiempo. Entre los participantes en la conferencia internacional sobre Ciencia Védica se incluyen un cierto número de expertos en los diferentes campos de la ciencia incluyendo física, matemáticas, química, biología, psicología y astronomía. Durante la conferencia, estos científicos exploraron sus respectivos campos a la luz de la Ciencia Védica y examinaron la correspondencia cercana que existe entre los principios de la Ciencia Védica y los principios de sus propios campos.

Un área de la ciencia en la cual esta correspondencia puede ser vista de una forma particularmente clara es la física, en la cual el conocimiento se ha expandido con gran velocidad y precisión, especialmente durante los últimos cien años. En este artículo serán consideradas dos ramas de la física moderna: la mecánica cuántica y la teoría cuántica de campos. Durante la conferencia internacional sobre Ciencia Védica otras áreas de la física, incluyendo relatividad, la teoría de la interacción fuerte (que describe el comportamiento en el interior del núcleo del átomo) y acercamientos hacia una teoría de campo unificado —tal como la teoría de la super-gravedad— fueron también investigadas.

El rápido progreso de la física hacia La estructura última del conocimiento puro —el Veda.

Desde el comienzo del siglo XX, la física ha tenido un gran éxito al profundizar en la naturaleza absoluta de la realidad del universo. Albert Einstein, Max Planck y sus colegas descubrieron, al principio de este siglo, que los principios de la física clásica —que se habían mantenido firmes hasta ese momento— eran inadecuados para explicar todos los fenómenos. Sus descubrimientos llevaron a la formación de la teoría cuántica, que más tarde se convirtió en la mecánica cuántica y condujo a muchas teorías avanzadas que se han desarrollado en física durante los últimos 80 años.

La mecánica cuántica, a los ojos de un físico clásico, podría parecer a primera vista que está más allá del campo de la interpretación física y que produce predicciones teóricas que contradicen nuestra experiencia usual de la realidad. Sin embargo, la comprensión que ha surgido de la mecánica cuántica, nos permite comprender que describe un nivel trascendental de la realidad.

Este nivel trascendental, con sus estructuras inmanifiestas, provee el conocimiento de las leyes de la naturaleza que controlan y guían todos los fenómenos relativos manifiestos y que determinan la naturaleza de los fenómenos observables en la creación física.

El análisis continuo de los principios de la mecánica cuántica nos ha enseñado que describe un nivel de la realidad que tiene una riqueza de estructura mucho mayor que la física clásica, y que está también mucho más cerca de nuestra propia experiencia personal de la naturaleza de la creación y de la estructura de la conciencia.

Los principios de la mecánica cuántica, aunque pueden ser aplicados a sistemas físicos de gran complejidad y de un gran número de componentes, son notablemente simples y a la vez profundos.

Toda la amplitud de la estructura y funcionamiento de un sistema cuántico está determinado por un único operador matemático llamado el "Hamiltoniano", en honor del matemático escocés del siglo XIX, Hamilton. Este operador, el Hamiltoniano, es aplicado en una ecuación llamada la ecuación de Schröedinger, en honor al físico austríaco Erwin Schröedinger, que formuló uno de los más importantes acercamientos a la mecánica cuántica en los años 20. La ecuación independiente del tiempo de Schröedinger, en su forma más general se encuentra en la ilustración que sigue.

El hamiltoniano desempeña el papel fundamental al determinar la evolución de un sistema en el tiempo. Permaneciendo constante en sí mismo, genera todo el cambio y el dinamismo del sistema, y también define todos los estados eternos, no cambiantes del sistema — a través de su aplicación en la ecuación de Schröedinger. Los estados de un sistema corresponden a funciones matemáticas llamadas funciones de onda. Los estados no-cambiantes son descriptos por funciones de onda específicas como funciones propias. De esta forma, todo conocimiento del sistema es generado a partir de una entidad universal, el Hamiltoniano.

La ecuación de Schröedinger. La base de todo el conocimiento de un sistema, mecánico cuántico.

$$H\Psi = E\Psi$$

H Es el Hamiltoniano, el operador que corresponde a la energía total del sistema.

Ψ Representa los estados en los cuales el sistema puede existir. Estos estados son eternos y no cambiantes y se llaman las funciones propias del Hamiltoniano.

E Representa los niveles de energía del sistema cuando está en los estados representados por las diferentes funciones propias. Estos niveles de energía se llaman los valores propios de energía.

- El conjunto completo de estas funciones propias provee una base natural en términos de la cual cualquier estado físico del sistema puede ser .representado.
- El Hamiltoniano, que tiene una forma específica para cada sistema, genera toda la información acerca del sistema cuando es aplicado en la ecuación de Schröedinger.

Los principios de la ciencia Védica vistos en los principios de la mecánica cuántica.

Cuando éstos y otros principios de *la* mecánica cuántica son examinados, se encuentra un parecido muy estrecho con los principios de la Ciencia Védica, tal y como ha sido traída a la luz por Maharishi. Los conceptos de mayor interés en la mecánica cuántica aparecen en la tabla "Principios de la mecánica cuántica".

Principios de la mecánica cuántica

• Los sistemas físicos son descriptos en términos de cantidades mensurables — observables (por ejemplo la energía total, el momento, el spin).

• El conocimiento completo de un sistema es dado por los valores de los observables en estados particulares y su evolución a. través del tiempo.

• En la mecánica cuántica cualquier estado de un sistema es representado por una función matemática — llamada función de onda.

• En la mecánica cuántica cada observable corresponde a un operador. El valor de un observable para un estado particular se halla permitiendo que el operador correspondiente actúe en la función de onda para ese estado.

• El operador más importante para un sistema cuántico es el Hamiltoniano, el operador de la energía total.

• El Hamiltoniano gobierna la evolución de sistema a través del tiempo, gracias a la ecuación de Schröedinger dependiente del tiempo.

• El Hamiltoniano determina también los estados no-cambiantes del sistema, a través de la ecuación de Schröedinger independiente del tiempo (tal como figura en la primera ilustración). Estos datos no cambiantes son representados por funciones de onda específicas, que son las funciones propias del Hamiltoniano.

• Un operador que conmuta con el Hamiltoniano también es no-cambiante. El observable correspondiente tiene un valor preciso o exactamente definido, en un estado no cambiante del sistema descrito por una función propia del Hamiltoniano.

• Inversamente, un operador que no conmuta con el Hamiltoniano carece de la propiedad de no cambio. El observable correspondiente no tendrá un valor precisamente definido en uno de los estados no-cambiantes del sistema. Su valor será incierto y estará caracterizado por una distribución de probabilidad.

En la ciencia Védica, Maharishi ha provisto una descripción completa y sistemática del proceso de la cognición Védica. El Veda tomado como un todo, representa la totalidad de la estructura de la ley natural —el conocimiento puro que yace en la base de la creación y su poder organizador en todos los procesos de la naturaleza. Esta totalidad de ley natural está contenida dentro de la estructura de la conciencia de Brahmán, y está disponible para

cualquiera permitiendo simplemente que su conciencia se asiente hasta su estado más simple — el estado de conciencia trascendental.

Cada cognición Védica representa algún aspecto del valor pleno de la ley natural, un valor parcial de la naturaleza completa de la conciencia de Brahman.

El nombre del Rishi contiene en este caso, dentro de su estructura, todo el valor de la cognición (y todas las cogniciones de este rishi), y la cognición está caracterizada por el devata y chhandas específicos, la forma específica de la inteligencia creativa —o energía— y el flujo gracias al cual se expresa este aspecto particular de la ley natural.

La misma situación se observa en la física cuántica: el Hamiltoniano contiene dentro de su estructura todo el valor de todos los estados diferentes de un sistema. El Hamiltoniano, para un sistema particular, es como el rishi, mientras el devata y chhandas están representados por el valor propio de la energía y la función propia de un estado particular, el grado de energía y el patrón rítmico de su flujo.

El Hamiltoniano abstracto, universal —no restringido a un sistema particular— asume entonces el valor de Brahmán, la totalidad de la conciencia pura, a partir de la cual pueden ser derivados todos los valores específicos.

Estar en armonía con Brahman —la clave para la plenitud de la vida individual.

En la Ciencia Védica, la clave para todos los problemas está contenida en una filosofía y práctica de la vida: si la conciencia está totalmente en armonía con la totalidad de la ley natural, entonces todo el pensamiento y acción están espontáneamente de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Los problemas, que son causados por la inhabilidad de actuar de acuerdo con la ley natural, se disuelven automáticamente y la vida se vive en el nivel de la plenitud.

Una comprensión de los mecanismos de este proceso puede ganarse mirando a una situación equivalente en la mecánica cuántica. Mientras el Hamiltoniano provee una descripción de la totalidad de un sistema cuántico, los valores de aspectos específicos del sistema, tales como su momento o la posición de diferentes componentes, son previstos por otros operadores, uno para cada variable que puede ser medida. Así hay un operador para el momento, un operador de posición, etc. Cuando estos operadores operan sobre la función

de onda, en ecuaciones similares a la ecuación de Schröedinger, los valores de estas cantidades son obtenidos.

Aquí aparece un rasgo muy importante de la mecánica cuántica, que no es observado en la física clásica, para un sistema cuántico se encuentra que ciertas cantidades tienen valores exactos, mientras otros están caracterizados por la incertidumbre y su medida está representada por una distribución de probabilidad, en vez de un valor exacto.

El que una cantidad particular tenga un carácter preciso o indefinido viene dado por las cualidades del operador correspondiente y su relación con el Hamiltoniano. Si el operador está "en armonía" con Hamiltoniano (el término técnico es que conmuta con el Hamiltoniano) entonces la cantidad observable correspondiente tiene un valor preciso, definido. Si el operador no conmuta con el Hamiltoniano, la cantidad observable tendrá una naturaleza incierta, imprecisa, cambiante en el mismo estado del sistema.

Así, en la mecánica cuántica la ausencia de incertidumbre y de cambio aleatorio en cualquier valor individual específico ocurre cuando este valor individual está en armonía con la totalidad, representado por el Hamiltoniano. Para esto, la propiedad individual debe compartir algunas de las cualidades universales del Hamiltoniano.

Este principio se refleja en la vida práctica, en el principio de la Ciencia Védica según el cual estar en armonía con la totalidad de la vida —Brahman— capacita al individuo para elevarse por encima de las incertidumbres y problemas, y vivir la vida en la estabilidad de la iluminación.

...tarati shokam atmavid...

Establecido en el ser uno supera el dolor y el sufrimiento...

Chhandogya üpanishad Vil. 1.3

Coherencia entre el individuo y la sociedad

La Ciencia Védica no termina sus consideraciones tan sólo con la iluminación del individuo, sino que se extiende a la plenitud de la sociedad como un todo —el "Samitih Samani" o "la asamblea de la totalidad, igualdad" mencionada en los últimos versos del Rig Veda. También en física los principios de la mecánica cuántica se han extendido desde

sistemas simples que incorporan sólo una o dos partículas a sistemas de muchas partículas en el cual el número de partículas puede hacerse infinito, y hasta campos que tienen que ver con toda la amplitud del espacio. En estas teorías se considera la relación entre el componente individual y toda la colectividad, así como las propiedades colectivas del sistema o del campo como un todo.

Por ejemplo, en la rama de la física conocida como física del estado sólido, la mecánica cuántica se usa para explicar las propiedades colectivas de redes cristalinas de átomos y el comportamiento de los electrones dentro de la estructura cristalina. Al describir el comportamiento del electrón en una red cristalina de átomos, si se tomaran en consideración separadamente las interacciones entre el electrón y cada átomo, la descripción del sistema (usando el Hamiltoniano tal y como se hace en la mecánica cuántica elemental) sería incómoda y complicada. Sin embargo, si la descripción se transforma de tal modo que exprese las propiedades colectivas de la estructura de los átomos —su periodicidad— entonces la descripción se hace simple y un cierto número de resultados generales puede ser obtenido fácilmente.

El electrón, en su comportamiento, es como si fuera sensible a la estructura total de los átomos y despliega patrones de movimiento ondulatorio que toman en consideración toda la estructura. El electrón se mueve en un campo cuántico, cuyas propiedades están determinadas por el efecto colectivo de la red de átomos. Aquí vemos el efecto recíproco entre el individuo y la colectividad de constituyentes individuales: el individuo estructura un efecto colectivo, que a su vez es experimentado por cada unidad individual. Debido a que el Hamiltoniano que describe un único electrón en una red cristalina, considera la totalidad del sistema, el comportamiento del electrón está en armonía automáticamente con esa totalidad.

Se hallan principios similares en la relación entre el individuo y la sociedad en la vida humana. Todos los individuos juntos producen la conciencia colectiva de la sociedad —que a su vez influencia las cualidades de la experiencia y la actividad individual. El comportamiento del individuo está determinado por el nivel global de su conciencia y cuando su conciencia se expande, es capaz de actuar en una forma tal que no es sólo beneficiosa para sus propias necesidades, sino que también incorpora las necesidades de la sociedad.

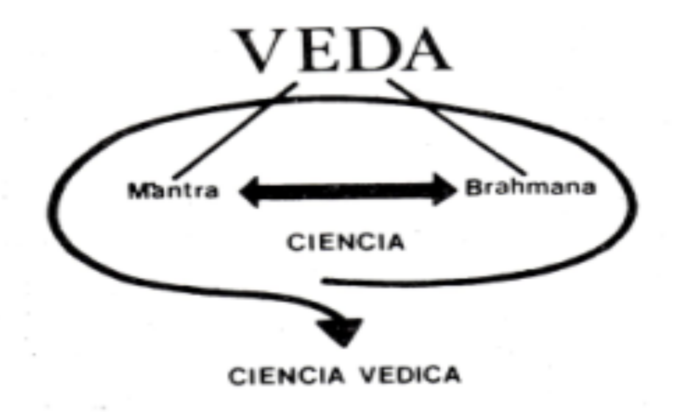
Un principio afortunado que se ha hallado en física y que sirve de guía, es que es más fácil descubrir el comportamiento de un electrón en una red coherente que en una desordenada. Para que el individuo produzca una influencia que sea evolutiva para sí mismo y para la sociedad, es altamente deseable que la coherencia se estructure en la conciencia colectiva de la sociedad.

Coherencia en la sociedad

La mecánica cuántica elemental, tal y como fue formulada por Schröedinger y Heinssenberg, es no relativista —ignora las consecuencias y efectos de la relatividad especial, la teoría desarrollada por Einstein. Para reflejar más plenamente /la naturaleza, la mecánica cuántica debe incorporar la relatividad especial y entonces se llama mecánica cuántica relativista. Afortunadamente no es posible desarrollar una teoría cuántica relativista adecuada de una única partícula aislada: se deben considerar campos en los cuales cualquier número de partículas (incluyendo el número cero —el estado de vacío) pueden estar presentes. Las teorías cuánticas de campo, por tanto, pueden proveer un modelo útil para describir el comportamiento de la sociedad, un conjunto de individuos en el campo de la conciencia colectiva.

En la teoría cuántica de campos, los valores de los campos son en sí mismos operadores (esto corresponde con el fenómeno de la cognición védica, en la cual el rishi actúa como operador al conocer los valores de lo absoluto, del campo inmanifiesto, el Veda). El estado de vacío en la teoría cuántica de campos asume el papel de la conciencia pura inmanifiesta. Matemáticamente, los operadores de campo pueden crear y aniquilar partículas, y todos los estados posibles del campo pueden ser generados a partir del estado de vacío a través de las acciones de los operadores de campo. Así los operadores de campo representan el poder organizador en el campo cuántico, a través del cual cualquier estado manifiesto deseado puede ser creado a partir del inmanifiesto. (En la Ciencia Védica, este papel es representado por los Brahmanas, a través de los cuales el papel organizador del Veda se hace aparente).

La sede de la Ciencia Védica yace en la relación entre los dos constituyentes del Veda —Mantra y Brahmana. La Ciencia Védica es la ciencia que constituye la fuente de toda la vida, el Conocimiento Puro, los mantras del Veda y lo que surge de ello, el poder organizador, los Brahmanas.



Janmadyasya yatah
"Todo nace de Brahman"
Brahma Sutra 1.1.2

Atta characharagrahanat
"Brahman es el devorador de todo"
Brahma Sutra 1.2.9

La habilidad de los operadores de campo para generar todos los estados posibles del campo a partir de su estado fundamental —el estado de vacío— está relacionada con el teorema de reconstrucción. Este teorema afirma que si el estado de vacío es conocido completamente (en términos de lo que se llaman teóricamente "los valores esperados del vacío de todos los productos posibles de los operadores de campo") entonces puede ser reconstruido un conocimiento completo de todos los estados excitados del campo, todas las configuraciones de la materia y la energía. (Este principio se expresa perfectamente en el Rig Veda, el cual dice que aquellos que están completamente familiarizados con el campo trascendental efe Akshara están establecidos en la uniformidad, en la cual el poder organizador pleno de la naturaleza está siempre a mano —*Ya ittadvidusta ime samasate).*

En la teoría de campo unificado del electromagnetismo y la interacción débil —una teoría avanzada que se ha desarrollado en los últimos quince años— no hay tan sólo un estado de vacío, sino muchos. El comportamiento de todos los estados excitados del campo están determinados por la configuración del estado inmanifiesto del campo —el estado de vacío. En la Ciencia Védica, esto halla su equivalente en el Karma Mimansa de Jaimini, en

el cual el poder organizador de la ley natural se despliega actuando desde dentro de lo absoluto, dentro del campo inmanifiesto de la conciencia pura.

El secreto de una sociedad iluminada —Un contacto avivado con la conciencia trascendental, el campo de todas las posibilidades.

Estas características de las teorías cuánticas de campos presentan principios guía para la creación de coherencia en la sociedad. La comprensión y la operación con éxito en estas áreas de la física se crea gracias a una comprensión plena y completa del absoluto en el nivel inmanifiesto del campo -—el estado de vacío. De hecho, cualquier proceso en física, una vez entendido plenamente, implica una referencia constante y perpetua al estado de vacío.

Además, se sabe que el estado de vacío tiene la característica de correlación infinita producida en cualquier punto del campo se propaga suavemente y sin restricción a todos los lugares del campo.

La ciencia Védica revela mecanismos similares para la creación de coherencia en la sociedad. La coherencia colectiva de la sociedad debe resonar en la totalidad de su valor fundamental: el nivel inmanifiesto, absoluto—la conciencia pura. En la misma forma que un conocimiento completo del estado de vacío provee una comprensión plena de las leyes de la naturaleza que gobiernan todos los procesos físicos, la activación de la conciencia pura en la conciencia colectiva asegura que el flujo de la actividad en la sociedad está de acuerdo con las leyes de la naturaleza.

Al igual que el estado de vacío, la conciencia pura posee la propiedad de correlación infinita, lo cual significa que las cualidades de la conciencia pura pueden activarse en la sociedad incluso cuando una pequeña fracción de la sociedad experimenta regularmente la conciencia pura. Este fenómeno que ha sido llamado el Efecto Maharishi, se ha observado en la investigación científica sobre el programa de Meditación Trascendental.

En un cierto número de estudios separados, se ha observado aumento de la coherencia en la sociedad (en términos de reducción del nivel de delincuencia, disminución de accidentes, etc.) donde aproximadamente un 1 % o más de la población practica la

técnica de la Meditación Trascendental y aviva regularmente la conciencia pura en su conciencia.

Hayam dunkham anagatam

"Evita el peligro que todavía no ha venido" (Yoga Sutra, 11.16)

Recientemente, en 1977, Maharishi introdujo el programa Sidhis-MT a través del cual el crecimiento de la conciencia se acelera y la experiencia de la conciencia pura se hace más estable y más viva. Estudios sociológicos han indicado que el efecto del programa Sidhis-MT en producir coherencia en la conciencia colectiva es incluso más poderoso que el de sólo la Meditación Trascendental. La práctica en grupo del programa Sidhis-MIT por un grupo de individuos igual en número a la raíz cuadrada del 1 % de una población ha mostrado producir coherencia y, armonía en toda la población. Puesto que este efecto se asemeja a un fenómeno conocido como "super-irradiación" en la física de los lasers ha sido llamado el Efecto Super-irradiación.

La influencia mundial del Efecto Maharishi y del Efecto Super-irradiación ha mostrado que el crecimiento de la conciencia del individuo está ligada íntimamente al crecimiento de la conciencia de la sociedad, de igual modo que el comportamiento de una única partícula no puede ser separado de todo el campo en la teoría cuántica de campos. El regalo de la Ciencia Védica a la conciencia mundial es que el crecimiento de la iluminación en el individuo —el pleno potencial de la conciencia— enriquece simultáneamente la conciencia colectiva y trae plenitud a toda la sociedad.

El conocimiento de la ley natural, si es completo, es una realidad permanente, y no cambia en contenido ya sea entendido en sánscrito, inglés o castellano, o ya sea conocido por la gente en el año 2000 ó 10.000 años antes de Cristo. La solución a los problemas está en elevarse por encima de los límites y las restricciones, ya sea logrado a través del lenguaje de la ciencia moderna o de los himnos de la Ciencia Védica, Que digamos "Hamil-toniano" o "Brahman" no es importante, mientras ambos signifiquen totalidad. El estilo de *la* descripción no es importante, lo que es importante es que en esta era científica cada nación se eleve por encima de los problemas a través de los impulsos de este conocimiento hermoso de la ley natural.

Este conocimiento representa un desafío para el pueblo de cada nación: o bien continuar con los problemas, o bien elevarse en conocimiento y navegar en las olas de la bienaventuranza y plenitud.

LA CIENCIA VEDICA Y LA TEORÍA CUÁNTICA DE CAMPOS

Las excitaciones fundamentales del campo son las fluctuaciones virtuales, que son inmanifiestas, trascendentales

Las excitaciones del campo están estructuradas en las propiedades del mismo campo

Todas las leyes de la naturaleza que describen las partículas y sus interacciones están estructuradas en las fluctuaciones virtuales del campo.

No es posible describir plenamente el comportamiento de una partícula aislada. Esto significa que no tiene sentido el conocimiento de la partícula (excitación del campo) sin el conocimiento del mismo campo, porque en esta situación el poder organizador completo del campo queda ignorado.

RICHO AKSHARE PARAME VYOMAN

El richa —la expresión del Veda— está situado en Akshara, el campo trascendental imperecedero.

YASMINDEVA ADH1 V1SHVE N1SHEDÜH

En el cual residen todos los devas, los impulsos de inteligencia creativa, responsables de todo el universo manifiesto.

YASTANNA VEDA KIMRICHA KARISHYAT1

Para aquél cuya conciencia no está abierta a este campo, ¿qué pueden lograr los himnos para él?

YA 1TTADV1DÜSTA IME SAMASATE

Aquél que conoce este nivel de la realidad está establecido en la uniformidad, en la totalidad de la vida.

Rig Veda 1.164.39

Incluso la descripción de la propagación de una única partícula requiere una referencia constante a las fluctuaciones virtuales inmanifiestas del campo. La descripción completa de cualquier interacción entre dos partículas requiere también conocimiento de las fluctuaciones del vacío. Estas fluctuaciones virtuales pueden ser consideradas como el poder organizador existente tras cualquier proceso o interacción. Así, es claro que para que una fluctuación del campo (correspondiente a un richa) despliegue su poder organizador, debe ser entendida en referencia a la totalidad del campo.

En la teoría cuántica de campos todos los estados físicos son representados como diferentes excitaciones de un campo cuántico ilimitado. El estado fundamental del campo cuántico es conocido como el estado de vacío, que es el estado de mínima excitación del campo. El estado de vacío no es inerte, sino que tiene una estructura dinámica de las llamadas fluctuaciones virtuales, que son expresiones de todas las excitaciones posibles del campo, y que representan todos los modos posibles de comportamiento. Así, un conocimiento completo del vacío, incluyendo su valor silencioso y el dinamismo de sus fluctuaciones virtuales, provee la base para una comprensión completa de la naturaleza, de todos los estados de la materia y energía, tina comparación entre los principios de la Ciencia Védica y los de la teoría cuántica de campos revela una notable similitud, reflejando una unidad fundamental en su estructura.

APÉNDICE II

El siguiente discurso fue pronunciado ante la
ASOCIACIÓN DEL PARLAMENTO MUNDIAL
en París, en Octubre de 1962
Por el Príncipe Giovanni Alliata de Montereale,
miembro del Parlamento de Italia

Queridos colegas:

En mi relación con parlamentarios durante los últimos quince años, desde el nacimiento de esta Asociación del Parlamento Mundial, he llegado a la conclusión de que es necesario que hagamos algo para mejorar a los ciudadanos de nuestros países.

A escala internacional, nuestra aspiración es establecer la armonía entre las naciones, y, para este alto fin, hemos estado trabajando y nuestros esfuerzos continuarán.

A escala nacional, todos nosotros estamos directamente interesados en la integridad de nuestras propias naciones. Queremos que crezca nuestra industria y comercio; queremos que nuestra tecnología se desarrolle; deseamos a nuestros científicos un gran éxito en sus empresas; queremos que nuestra agricultura sea mejor; queremos que nuestra nación esté más integrada y sea más poderosa en todos los aspectos.

Con el fin de alcanzar todos estos objetivos, tenemos que conseguir que nuestras gentes disfruten de mejor salud, sean más inteligentes y más creativas. Esto puede lograrse desarrollando la energía que cada hombre tiene dentro de sí, y desplegando las facultades que hay latentes en su mente.

El estudio de la psicología ha revelado que, sea lo que sea lo que un hombre pueda expresar de sí mismo, es sólo una parte de su totalidad.

La mayor parte del potencial del hombre no encuentra expresión en su comportamiento y actividad en la vida; porque la mente consciente es sólo una parte de la mente. Así que, lo que necesitamos, es poner al alcance de toda persona en nuestro país, una técnica para aumentar su mente consciente, una técnica que le capacite para utilizar la totalidad de su mente.

Por ejemplo, si un hombre está utilizando sólo una fracción de su mente, al capacitarle para utilizarla en su totalidad, se convertirá en un hombre infinitamente más desarrollado. Pensará en forma más profunda y con mayor visión global.

Supongamos que la mente consciente de una persona es sólo una cuarta parte de la totalidad de la mente; si es así, cualquier cosa que piense y haga será sólo un cuarto de su posibilidad real. Si queremos que haga uso de su pleno potencial, tenemos que hacer consciente a la totalidad de su mente, y, sólo entonces la energía de su pensamiento será cuatro veces más potente, y él será cuatro veces más fuerte y cuatro veces más sensato y más feliz que antes.

Su amor por sus semejantes, la armonía en su casa y en su medio ambiente aumentará cuatro veces. En el campo de la ciencia, en el campo de la industria y el comercio, en el nivel de la civilización como un todo, se conseguirá un gran avance.

Con el fin de lograr todos estos objetivos, proponemos que se adopte un simple método que expandirá la mente consciente, y por ese medio perfeccionará al hombre en todos los niveles —físico, mental y espiritual—, y también aumentará su inteligencia creativa y mejorará las relaciones con sus semejantes.

Este método simple, único, de perfeccionar a cada hombre como un todo, está hoy disponible en el mundo. Sólo tenemos que incorporarlo a nuestro sistema de educación, sanidad y bienestar social.

Para llevar esto a cabo, propongo que nosotros, los miembros de los parlamentos reunidos aquí de todas partes del mundo nos unamos para presentar a nuestros respectivos gobiernos los proyectos que incorporarán estas ideas cuyos detalles están a su disposición para ser examinados.

Propongo que presentemos cuatro proyectos en nuestros Parlamentos, que cubran los ámbitos de los Ministerios de Educación, Bienestar Social, Justicia y Sanidad.

Confío en que desde luego ustedes examinarán este estudio cuidadosamente, y en que ustedes serán uno de los que introducirán este proyecto en su Parlamento.

Como antes hice notar, existe hoy en el mundo un método simple para mejorar al hombre como un todo. Por mi propia experiencia, puedo decir algo con confianza sobre él. El método se conoce como Meditación Trascendental. Su práctica ha sido presentada a personas de todo el mundo por Maharishi Mahesh Yogi.

Yo, personalmente, he practicado el sistema simple de la Meditación Trascendental de Maharishi Mahesh Yogi para expandir la mente consciente.

Sobre la base de mi experiencia personal y sobre la base de las observaciones que he hecho en algunos cientos de personas de Inglaterra, Alemania e Italia, que asimismo están siguiendo esta práctica, les recomiendo a ustedes, con la mayor seriedad, que también la practiquen.

En el nombre de la paz y la felicidad del individuo, en el nombre de la solidaridad de nuestras naciones y en el nombre de la paz del mundo, yo os insto, amigos míos, a presentar este método, ensayado y comprobado, a todas las personas de vuestros países, por mediación de vuestros Parlamentos, en una forma sistemática y efectiva.

Todos nuestros hombres disfrutarán de mejor salud, serán más felices, más inteligentes y más creativos.

Mejorando a nuestras gentes, mejoraremos nuestra civilización en todos los niveles. Nuestra generación actual será mejor, y dejará un mundo más habitable para las generaciones venideras. Esto, estoy seguro, es una manera eficaz de crear una situación natural para una paz duradera en el mundo.

Aprovecho al mismo tiempo la ocasión para proponer el tema de nuestra siguiente conferencia. Como el propósito de nuestra Asociación del Parlamento Mundial, ha sido siempre la paz y el progreso del género humano, y, en nuestras pasadas reuniones, hemos venido discutiendo los temas legislativo, económico y otros de importancia nacional e internacional, para el año venidero, propongo que nos reunamos con el fin de discutir:

"EL DESARROLLO DEL HOMBRE COMO MEDIO PARA CONSEGUIR LA ARMONÍA NACIONAL Y LA PAZ INTERNACIONAL."

EL PRINCIPIO BÁSICO DEL SISTEMA SIMPLE DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL DE MAHARISHI MAHESH YOGI PARA LA EXPANSIÓN DE LA MENTE CONSCIENTE

Maharishi explica su principio de la expansión de la mente consciente, por medio de la analogía de la ola en el mar.

Cuando la ola se pone en contacto con los niveles más profundos de agua, se hace más poderosa. Del mismo modo, cuando la mente consciente se expande hasta abarcar los niveles más profundos del subconsciente, se hace también más poderosa.

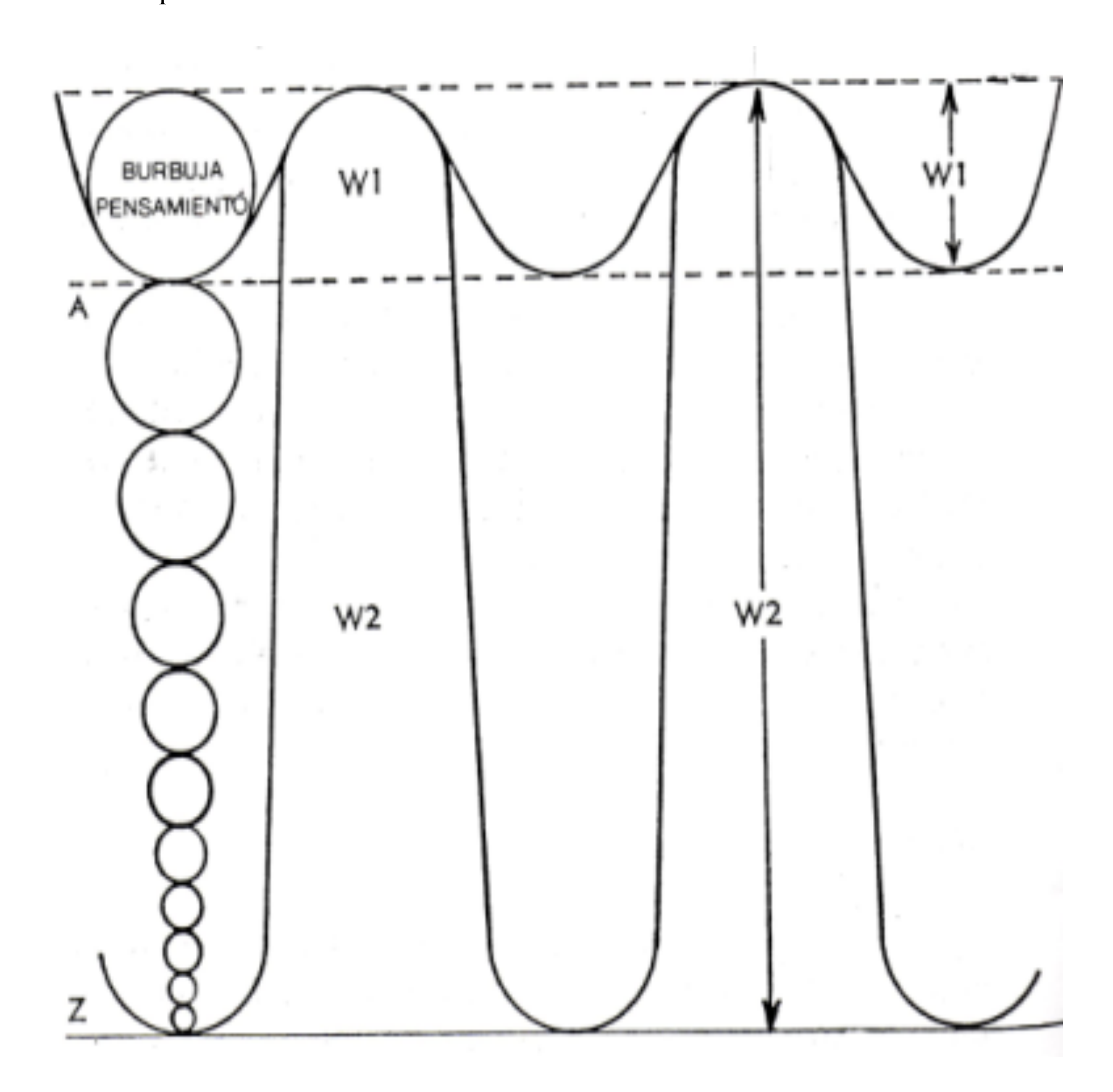
Para lograr esto, Maharishi utiliza una técnica, por medio de la cual, el área subconsciente de la mente se hace consciente. Esto se realiza experimentando conscientemente el pensamiento en las primeras etapas de su desarrollo en el subconsciente.

La corrección del proceso se verifica directamente por los resultados: el hombre empieza a sentir la eliminación instantánea de la fatiga y la tensión. El aumento de la compasión, el sentimiento de que aumenta su energía, la claridad de pensamiento, junto con el aumento de la autoconfianza, son algunas de las experiencias obvias que justifican la expansión de la mente consciente.

Para describir este principio más a fondo, vamos a ver más en detalle el proceso de pensar.

PROCESO DEL PENSAMIENTO

El origen de un pensamiento está en el nivel más profundo del subconsciente, desde el cual se eleva, para pasar a través de todos los niveles del subconsciente y alcanzar el nivel consciente de la mente. Es aquí, en el nivel consciente, donde el pensamiento es apreciado como tal pensamiento.



Un pensamiento arranca desde el nivel más profundo del subconsciente, lo mismo que una burbuja arranca desde el fondo de un estanque. A medida que la burbuja se eleva, se va haciendo mayor. Sólo cuando alcanza la superficie, llega a ser lo suficientemente grande para que se la perciba.

La burbuja del pensamiento subiendo desde el nivel Z, se hace mayor (ver diagrama). Cuando alcanza el nivel A de la superficie, se ha desarrollado lo suficiente para ser apreciada como pensamiento. Este es el nivel de la mente consciente.

Los estados sutiles de la burbuja de pensamiento, por debajo del nivel del estado consciente, no son apreciados conscientemente. Si pudiera haber una forma de apreciación consciente de la burbuja de pensamiento, en todos los niveles de su desarrollo, y en su origen Z, la pequeña área de la mente consciente representada por Wl, se convertirá en el área mayor representada por W2.

Si la burbuja de pensamiento pudiera ser apreciada conscientemente en el nivel inferior a A y en todos los niveles de su desarrollo más fino, de A a Z, sería posible incluir el nivel Z dentro de la amplitud de la mente consciente. De esta forma, el fondo de la mente consciente representado por Wl llegaría a ser mayor, como se representa en W2 y el poder de la mente consciente se acrecentaría muchas veces.

APLICACIÓN DEL PRINCIPIO

Las burbujas de pensamiento se producen en oleadas, una tras otra, y a la mente se la enseña a experimentar la burbuja que se aproxima en un estadio anterior de su desarrollo, desde A a Z, en secuencia (ver diagrama) personas en 25 países diferentes.[3]

Esta simple técnica para aumentar la mente consciente se ha comprobado que beneficia los diversos campos de:

1. La educación
2. El bienestar social
3. La delincuencia y el crimen
4. La salud mental

Esta es la razón por la que se pretende que esta técnica se ponga al alcance de todo el mundo en una forma sistemática y efectiva, a través de los departamentos gubernamentales que se ocupan de la educación, bienestar social, justicia y salud.

3. Este dato es muy antiguo. En la actualidad más de dos millones de personas practican la Meditación Trascendental, en más de 140 países en todo el mundo (N. del T.).

CENTROS DEL PLAN MUNDIAL

Que ofrecen cursos del Programa de Meditación Trascendental han sido establecidos en 140 países.

Información y detalles sobre los cursos de preparación para la enseñanza técnica de la Meditación Trascendental de Maharishi Mahesh Yogi, puede obtenerse en los siguientes centros:

BOLIVIA
Sociedad Internacional de Meditación Trascendental
Instituto Maharishi de Administración
Capital Nacional - Casilla 5891
Calle Diego de Peralta N° 202 - Zona Lazareto - Alto Miraflores
La Paz

S.I.M.T. Instituto Maharishi de Administración
Casilla de Correo 4181
Calle Colombia E-0831
Teléfono y Fax (591-42) 26565
Cochabamba

COLOMBIA
Centro de Meditación Trascendental
Calle 97 N° 35-49
Santafé de Bogotá
Tel. 6 16 48 02, 6 16 94 43 - Fax 6 16 48 02

Capital de la Eterna Primavera

Calle 53 N° 42-52, Medellín
Tel. y Fax 2 59 19 86

Centro de Meditación Trascendental
Calle 53 N° 73-25, Medellín
Tel. 2 48 57 01

Centro de Meditación Trascendental
Calle 53 N° 42-52, Medellín
Tel. 2 39 42 00

CHILE
Centro Nacional
Agustinas N°1547
Depto. N°205
Santiago
Fono 6973335

Centro de Meditación Trascendental
Avda. 11 de Septiembre N° 2214
Oficina ° 85
Providencia - Santiago
Fono 2315789

Centro de Meditación Trascendental

Avda. Colombia N° 9248

La Florida - Santiago

Fono 2813741

MÉXICO
Universidad Maharishi de América Latina
Musset 344
Col. Polanco
México D.F., 11560
Tel. 545 2210 - 531 4178, Fax 254 1858

PANAMÁ
Sociedad Internacional de Meditación Trascendental
Apartado Postal 6-3216
El Dorado, Panamá
Tel. (507) 264-0158, Fax (507) 264-9274

PERÚ
Instituto Maharishi de Ciencia y Tecnología del Perú
Porta 665
Miraflores - Lima 18
Tel. 4-716134, 4-446034, 4-446101
Fax 4-716134

ESPAÑA
M. T. España S. L.
C/México, N° 4, 1°
28028 Madrid
Tel.-Fax (91) 3 61 27 56, (91) 5 53 67 50

URUGUAY
República Francesa 730 bis
C. P. 11700
Montevideo
Tel. 598-2-377371

VENEZUELA

Instituto Maharishi de Ley Natural de Venezuela

Apartado Postal 88117 - Club Hípico,

C. P. 10-84-A Caracas, Distrito Federal

Tel. y Fax (02) 943 3736

ARGENTINA (CASA CENTRAL)

Avenida Corrientes 842 Piso 6^{q} Dto. 76

Buenos Aires